تغذیه و یادگیری

آن چه هر دانش‌آموز باید بداند

سید محمدرضا حسینی



آن‌چه هر دانش‌آموز باید بداند

تغذیه و یادگیری

سید محمدرضا حسینی

انتشارات شلاک

تهران - ۱۳۹۵

سرشناسه	: حسینی، سیدمحمدرضا
عنوان و نام پدیدآور	: آن‌چه هر دانش‌آموز باید بداند: تغذیه و یادگیری/ سیدمحمدرضا حسینی.
مشخصات نشر	: تهران: شلاک ، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۸۰ ص.
شابک	: 978-600-257-017-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: حافظه -- تاثیر تغذیه
موضوع	: حافظه -- تقویت
رده بندی کنگره	: QP۴۰۶/ح۸آ۵ ۱۳۹۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۲/۸۲۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۸۶۷۴۸۱

انتشارات شلاک

نام کتاب	※ **تغذیه و یادگیری** **آن‌چه هر دانش‌آموز باید بداند**
ناشر	※ **انتشارات شلاک**
مؤلف	※ **سید محمدرضا حسینی**
چاپ پنجم	※ **۱۳۹۵**
شمارگان	※ **۲۰۰۰ جلد**
قیمت	※ **۸۰۰۰ تومان**
شابک	※ **۹۷۸-۶۰۰-۲۵۷-۰۱۷-۸**

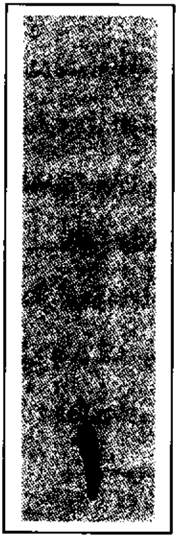
جمالزاده جنوبی خ دیلمان پ۱۴ واحد۱

تلفن ۶۶۵۹۲۳۵۷ و ۰۹۱۲۲۲۵۱۲۶۸

www. Shelak. ir

pubshelak@yahoo. com

فهرست



کلیات

تغذیه مناسب علاوه بر اثر بر عملکرد جسمی، تاثیر فوق العاده‌ای بر عملکرد روانی و مغزی انسان دارد، به‌گونه‌ای که کمبودهای تغذیه‌ای می‌تواند بیماری‌های روانی و روحی را ایجاد و یا تشدید نماید و به همین ترتیب ناراحتی‌های روحی نیز با تاثیر بر مقدار دریافت مواد غذایی اثرات جسمی را بر فرد تحمیل می‌نمایند.

یادآوری می‌شود که کمبودهای تغذیه‌ای بلافاصله موجب عوارض جسمی نمی‌شوند. در واقع با به پایان رسیدن ذخایر مواد حیاتی و یا عدم تعادل غذایی به هنگام عدم دریافت غذاهای مناسب، همیشه علائمی شبیه گرسنگی‌های ظاهری وجود ندارد و یا علائم به‌طور سریع ظاهر نمی‌شود، از جمله این علائم هشدار دهنده می‌توان به کاهش و افت توان جسمی، خستگی، بی‌حوصلگی، افسردگی، کاهش توان یادگیری، کاهش

قـدرت حافظـه و قـدرت تمرکـز، کـاهش مقاومـت در مقابـل عوامـل بیماری‌زا، افزایش ابتلا به بیماری‌های گوناگون و طـولانی شـدن دوره‌ی نقاهت بیماری‌ها اشاره نمود.

یافته‌های اندکی در مورد اثرات بلندمـدت تغذیـه بـر یـادگیری و رفتار وجود دارد، ولی امروزه داده‌های حاصل از مطالعات مختلف نشـان می‌دهند که سوء تغذیه‌ی دوران خردسالی با کاهش بهـره هوشـی (IQ) در دوران‌های بعد زندگی همراه است.

بنابراین تامین مواد مغذی کافی حاوی پروتیین‌ها، کربوهیدارت‌هـا، مواد معدنی و ویتامین‌ها به علاوه آب برای عملکرد مناسب فعالیت‌های ذهنی و بدنی لازم است.

مواد مغذی به عنوان پیش سازهای مواد شیمیایی- عصـبی و بـرای ساخته شدن آن‌ها ضروری هستند. کمبود مواد مغـذی، کـارکرد مغـز و سیستم عصـبی را تغییـر مـی‌دهنـد، طـوری کـه علائـم بـی‌تـوجهی یـا تحریک‌پذیری در کودکان مبتلا به سوء تغذیه پروتئین - انـرژی دیـده شده است.

مشخص شده است که دانش‌آموزانی که از گرسنگی رنج می‌برنـد، معمولاً در درس ریاضیات نمرات کمتـری کسـب مـی‌کننـد. گرسـنگی موقت موجب اختلال در درک مطلب می‌شود و هنگامی‌که سـوء تغذیـه با نخوردن صبحانه توأم باشد اثر آن بر فعالیت‌های ذهنی بسیار عمیق‌تر از زمانی می‌شود که فرد یکی از عارضه‌ها را به تنهایی دارد.

تحقیقات نشان داده است دانش‌آموزی که صبحانه نخورده باشد، قند خونش پس از گذشت ساعاتی پایین می‌آید، در نتیجه انرژی فرد برای یادگیری کم می‌شود و قدرت حل مسائل در او به شدت کاهش می‌یابد. چنین دانش‌آموزی در اواخر ساعات مدرسه کسل است و حوصله‌ی نشستن در کلاس و گوش دادن به درس را ندارد؛ لذا باید گفت «آموزش دانش‌آموز از صبحانه شروع می‌شود نه از زنگ مدرسه». در این جا نقش صبحانه و میان وعده‌ی صبح (ساعت ۱۰ صبح) بسیار آشکار می‌شود.

تحقیقات نشان داده است که بسیاری از بیماری‌های دوران بزرگسالی مانند دیابت، افزایش فشار خون، بیماری‌های قلبی و عروقی و افزایش چربی خون به نحوه تغذیه در دوران مدرسه مرتبط است، بنابراین داشتن رژیم مناسب در دوران کودکی می‌تواند از بروز و یا شدت این بیماری‌ها در بزرگسالی پیشگیری کند.

دانش‌آموزان جهت تامین نیازهای تغذیه‌ای خود به سه وعده غذای اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و دو میان وعده (بین صبح تا ظهر و عصر) نیاز دارند.

اهمیت تغذیه در دانش‌آموزان

دانش‌آموزان برای یادگیری نیاز به مواد مغذی دارند، همچنین به دلیل فعالیت بدنی بالا نیاز به انرژی در آن‌ها بالاست که این موارد اهمیت تغذیه در این قشر را نشان می‌دهد.

دانش‌آموزان به ویژه دانش‌آموزان دبستانی در دورانی قرار دارند که عادات تغذیه‌ای در آن‌ها در حال شکل گیری است که تغییر این عادات غذایی در آینده دشوار است.

بنابراین اگر تغذیه دانش‌آموزان درست باشد و عادات خوب غذایی ایجاد شود برای همیشه این عادات با وی همراه خواهد بود و از بروز بسیاری از بیماری‌هایی که علت ابتلا به آن‌ها ریشه در نوع تغذیه دوران کودکی دارد جلوگیری می‌شود.

دانش‌آموزان هفت ساله ۱۷۰۰ کالری در روز و ده ساله‌ها حدود ۱۹۰۰ تا ۲۴۰۰ کالری در روز نیاز دارند که باید در چهار تا پنج وعده غذایی تامین شود، به همین علت علاوه بر صبحانه که وعده بسیار مهمی است و در قدرت فراگیری دانش‌آموز نقش عمده‌ای دارد که یک میان وعده صبح و سپس ناهار، عصرانه و شام باید در برنامه غذایی آن‌ها منظور شود.

سوء تغذیه و تاثیر آن بر یادگیری در دانش‌آموزان

عمده‌ترین مشکلات تغذیه ای سوء تغذیه ناشی از کمی دریافت پروتئین و انرژی، کمبود ید، کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن می‌باشد. کمبود ویتامین‌ها به خصوص ویتامین A نیز گزارش شده است.

شیوع کمبود آهن و کم خونی فقر آهن در دختران پس از بلوغ افزایش می‌یابد، سایر کمبودها مانند کلسیم و ویتامین D نیز در دوران کودکی و نوجوانی به‌طور یکسان بر هر دو جنس اثر می‌گذارد، ولی نهایتاً دختران بیش‌تر در معرض خطر کمبود کلسیم و ویتامین D قرار می‌گیرند.

از پیامدهای سوء تغذیه، تاثیر آن بر کارآیی ذهنی و یادگیری فرد در دوران زندگی است. پژوهش‌های انجام شده تاثیر سوء تغذیه را بر کاهش فعالیت‌های مغز و یادگیری نشان داده اند.

سوءتغذیه مزمن منجر به حواس پرتی، بی‌توجهی به محرک‌های طبیعی و رفتارهای کنش پذیری در دانش‌آموز می‌شود.

همچنین کودکانی که دچار سوء تغذیه هستند، آهن کمتری دریافت می‌کنند، آن‌ها نمرات کمتری در امتحان کسب می‌کنند، بیش‌تر با تاخیر به مدرسه می‌آیند و به علت ابتلا به بیماری ناشی از ضعف سیستم ایمنی بدن، غیبت بیش‌تری دارند.

آیا غذایی وجود دارد که حافظه ما را تقویت کند؟

بسیاری از دانش‌آموزان و دانشجویان همیشه این سوال را در ذهن دارند و کنجکاوند که بدانند چه چیزی باید بخورند تا حافظه‌شان تقویت شود.

این سوال، بسیاری از محققان و دانشمندان را هم به مطالعه و تحقیق واداشته است و بر پایه این مطالعات، یافته‌های فراوانی مبنی بر وجود ارتباط میان رژیم غذایی و حافظه به دست آمده است. با وجود آن‌که بیش‌تر این تحقیقات بر پایه کمبودهای تغذیه‌ای بیماری آلزایمر و از دست‌دهی حافظه مرتبط با سن است، ولی مدارک علمی بسیاری نیز نشان می‌دهند که غذاهایی وجود دارند که با خوردن آن‌ها حافظه فرد بالغ سالم نیز تقویت خواهد شد.

چند مطالعه علمی معتبر نشان داده‌اند که دریافت کربوهیدرات از منابع غذایی که فیبر بالا ولی شکر یا آرد تصفیه شده کمتری دارند، با بهبود سطح حافظه در ارتباط است. همان‌طور که می‌دانید، غذاهای غنی از فیبر به مدت طولانی‌تری در دستگاه گوارش باقی می‌مانند (برعکس غذاهای حاوی قندهای ساده‌ای مانند شکر و یا آردهای تصفیه شده) و سبب افزایش سریع قند خون نمی‌شوند و قند خون را به مدت بیش‌تری بالا نگه می‌دارند که این خود سبب عملکرد مناسب‌تر مغز می‌شود.

براساس مطالعات، خوردن صبحانه‌ای حاوی غذاهای پروتئینی

(تخم مرغ، گوشت، لبنیات و حبوبات) و غذاهای نشاسته‌ای پرفیبر (نان‌های تهیه شده از گندم کامل یا غلات پر فیبر) می‌توانند موجب تقویت حافظه و افزایش میزان توجه و دقت فرد شود. همچنین تحقیقات نشان داده‌اند که کولینی که در تخم مرغ وجود دارد، برای تولید انتقال‌دهنده‌ی عصبی استیل کولین سودمند باشد. سطوح پایین استیل کولین با بیماری آلزایمر مرتبط است، بنابراین توجه به‌این نکته شاید بتواند روند از دست‌دهی حافظه مرتبط با سن را به تأخیر بیندازد.

در مطالعه‌ای که روی ۷۰ سگ پا کوتاه انجام شد، دانشمندان متوجه شدند سگ‌ها که به مدت چند سال از یک رژیم غذایی غنی از مواد آنتی‌اکسیدانی استفاده کرده بودند، عملکرد بسیار بهتری نسبت به همنوعان جوان خود در آزمون‌ها و یادگیری مهارت‌های جدید داشتند. پس به هرم راهنمای غذایی مراجعه و بررسی کنید که به چه مقدار از میوه‌ها و سبزی‌ها که منابع غنی از مواد آنتی‌اکسیدانی هستند نیاز دارید.

درحالی که مزایای بسیار زیاد اسیدهای چرب امگا ۳ برای سلامت انسان ثابت شده است، ولی مطالعات روی آن‌ها همچنان ادامه دارد و به تازگی نیز تحقیقات بسیاری برای اثبات نقش این چربی‌ها در پیشگیری از زوال عقل و از دست دادن حافظه در دست انجام است. بهترین منابع اسیدهای چرب امگا۳ ماهی‌های پرچرب مانند سالمون، قزل آلا، شاه ماهی، ساردین و از گیاهان روغن‌های دانه کتان، کانولا،

لوبیای سویا و گردو است.

۶۰ درصد بدن و تقریبا ۷۵ درصد مغز ما از آب تشکیل شده است، بنابراین پر واضح است که آب روی سلامت ما نقش بسیار مهمی‌دارد. با این‌که هیچ تحقیقی مبنی بر این‌که نوشیدن آب حافظه را تقویت می‌کند، انجام نشده است ولی حتی یک کم آبی جزئی نیز به گیجی و اختلال در حافظه منجر می‌شود.

به طور خلاصه:

رژیم غذایی متعادل با مقدار زیاد میوه و سبزی، پرفیبر که از مقدار زیادی آرد تصفیه شده یا شکر تهیه نشده باشد و مصرف چربی‌های غنی از امگا ۳ به جای چربی‌های غنی از اسیدهای چرب اشباع و ترانس.

صبحانه:	مصرف شود:	کم چرب، میوه، تخم مرغ پخته، قهوه، چای، پنیر کم‌چرب و نان سبوس‌دار
	مصرف نشود:	نیمرو، سیب زمینی سرخ کرده، مربا، نان سفید، کیک و بیسکویت
ناهار:	مصرف شود:	ماهی، سالاد، پنیر کم چرب، مرغ، گوشت قرمز کم چرب، سویا، ماست کم‌چرب
	مصرف نشود:	پیتزا، چیپس، غذاهای سرخ کرده و پرچرب و نوشابه‌های گازدار
شام:	مصرف شود:	ماهی، سبزی جات سبز، گوجه فرنگی، میوه و حبوبات (شام حتی الامکان باید سبک باشد.)
	مصرف نشود:	گوشت گاو، سیب زمینی پخته، بلال و شیرینی‌ها

مواد مغذی ضروری برای فعالیت مناسب مغز در یک نگاه

ساختمان سلول‌های عصبی دارای مقداری چربی است و به همین ترتیب مصرف مقداری چربی از طریق مواد غذایی ضروری است که البته چربی دریافتی باید از منابع مناسبی باشد که دارای اسیدهای چرب ضروری باشند و بهترین این منابع عبارتند از روغن ماهی، روغن آفتابگردان، روغن بادام و دیگر روغن‌های مایع با منشا گیاهی.

یکی از عوامل لطمه زننده به سلول‌های مغزی، عوامل اکسیدان هستند که به مرور در سلول‌ها ظاهر شده و منجر به نابودی، پیر شدن و یا کاهش توان فعالیت آن‌ها می‌شوند. ضداکسیدآن‌های غذایی مانند ویتامین C، ویتامین E و لیپوئیک اسید (نوعی اسید چرب)، از مغز در برابر تاثیر مخرب و کشنده رادیکال‌های آزاد (یا همان عوامل اکسیدان) محافظت می‌کند.

ویتامین C علاوه بر آنتی‌اکسیدان بودن، برای تشکیل بافت‌های جدید پیوندی ضروری بوده و کمبود آن علاوه بر مشکلات جسمی، علائمی‌شامل افسردگی، خستگی بیش از حد، بروز ناگهانی رفتارهای عصبی و هیجانات زیاد ایجاد می‌کند. غذاهای گیاهی متعددی شامل اسفناج، جعفری، شاهی و دیگر انواع سبزی خوردن؛ مرکبات از قبیل پرتقال، لیمو، نارنج و نارنگی؛ انواع فلفل مثل فلفل دلمه‌ای، فلفل سبز و

قرمز؛ انواع کلم از قبیل گل کلم و کلم بروکلی؛ کیوی، توت فرنگی، تمشک، سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی، گریپ فروت، هندوانه، شلغم، نخود فرنگی، پیاز و پیازچه حاوی این ویتامین هستند.

ویتامین B_1 برای تهیه انرژی از مواد غذایی و به‌ویژه از مواد قندی یا کربوئیدرات‌ها در بدن لازم است. از آن‌جا که سلول‌های عصبی منحصراً از گلوکز برای تامین انرژی خود استفاده می‌کنند، در کمبود این ویتامین علائمی‌از قبیل افسردگی، بداخلاقی، کاهش حافظه و تمرکز و همچنین احساس خستگی ظاهر می‌شود. این ویتامین در غذاهایی از قبیل غلات صبحانه، نخودفرنگی، تخمه آفتابگردان، ارزن، جوانه گندم، کنجد، سویا، آجیل (به خصوص بادام هندی، بادام و گردو)، حبوبات (از جمله نخود، لوبیا و عدس)، گندم سبوس‌دار، سیب‌زمینی، گندم سیاه یا چاودار وجود دارد.

ویتامین B_3 یا نیاسین کمبودش منجر به علائم جسمی‌و روحی می‌شود که مهم‌ترین آن‌ها زوال عقل بوده و حتی کمبود آن به مرگ نیز می‌انجامد. علائم عصبی ناشی از کمبود آن شامل کاهش حافظه، آشفتگی‌های روحی، افسردگی و اضطراب می‌باشد. به عنوان منابع غذایی آن می‌توان مخمر آبجو، پنیر، بادام زمینی، کنجد، برنج قهوه‌ای، آرد سبوس‌دار، جوانه گندم و نان سبوس‌دار، جو و حبوبات (به ویژه نخود) را اسم برد.

ویتامین B_5 یا اسید پانتوتنیک به هنگام کمبود دریافت، علائم

روحی شامل بی‌خوابی، خستگی شدید، افسردگی و جنون در فرد دیده می‌شود. از منابع غذایی آن می‌توان لوبیا، بادام زمینی، حبوبات (به خصوص نخود و سویا)، قارچ، آجیل (به خصوص بادام هندی و فندق)، آووکادو، کلم بروکلی و جوی دوسر را نام برد.

ویتامین B_6 نیز از جمله ویتامین‌های بسیار مهم در متابولیسم مواد پروتئینی است و در کمبودش علائم جنون و افسردگی ایجاد می‌گردد. به عنوان منابع غذایی آن می‌توان انواع گوشت، جوانه گندم، گندم کامل، جوی دو سر، آجیل (مخصوصاً گردو و بادام زمینی، حبوبات (سویا، عدس، لوبیا)، آووکادو، موز و کشمش را نام برد. در برخی مطالعات نشان داده شده که مردان میان‌سال دارای سطح بالاتری از ویتامین B_6 ، نسبت به کسانی که سطوح کمتری از این ویتامین را داشته باشند، در تست‌های حافظه، دو برابر بیش‌تر امتیاز کسب می‌کنند.

ویتامین B_9 یا اسید فولیک برای تولید و فعالیت مناسب سلول‌های خونی و عصبی به شدت ضروری است. لذا در هنگام کمبود دریافت علائم خستگی مزمن، پریشانی، بی‌خوابی، فراموشی و گیجی بروز می‌نماید. از منابع غذایی آن می‌توان به مخمر، سبزیجات (مخصوصا اسفناج، چغندر، کلم، کلم بروکلی، کاسنی، بامیه و هویج)، حبوبات (به‌ویژه نخود، لوبیا و سویا)، بادام، گردو، جو دوسر، برنج قهوه‌ای و ذرت اشاره نمود.

ویتامین B_{12} نیز برای خون‌سازی و تشکیل و فعالیت مناسب سلول‌های عصبی لازم است. این ویتامین صرفاً در غذاهای حیوانی یافت شده و در کمبود آن علائمی‌شامل رفتارهای روانی، جنون، کاهش حافظه، هذیان گویی و وضعیت روحی بیمارگونه ظاهر می‌شود. این ویتامین در جگر، قلوه، گوشت قرمز و گوشت مرغ و ماهی، تخم مرغ، شیر، پنیر و دیگر محصولات لبنی وجود دارد.

بیوتین یا ویتامین H از جمله ویتامین‌هایی است که در تمام مواد غذایی یافت می‌شود. منابع غذایی ویژه آن تخم‌مرغ، جگر، گل کلم، قارچ، موز، هندوانه، توت‌فرنگی و بادام زمینی هستند. در سفیده تخم مرغ نپخته ماده‌ای بنام آویدین وجود دارد که از جذب این ویتامین جلوگیری می‌کند. لذا لازمست تخم مرغ بخوبی پخته و سپس مصرف شود.

تخم مرغ حاوی انواع ویتامین‌های گروه B بوده و برای ارتقای نیروی حافظه مناسب است وباعث تمرکز بهتر حواس می‌شود. ضمنا بهتر است تخم مرغ با نان سبوس‌دار خورده شود؛ زیرا این نان به فراوانی ویتامین‌های گروهB را دارا بوده و باعث تقویت قوای ذهنی می‌گردد.

مواد معدنی: از آن‌جا که مواد معدنی نقش مهمی‌در عملکرد

سلول‌های عصبی دارند، مواد غذایی غنی از مواد معدنی به هوشیاری ذهن فرد کمک می‌کند. برخی از این مواد معدنی مهم عبارت از کلسیم، پتاسیم و منیزیوم هستند. منابع مهم این املاح شامل شیر و محصولات لبنی هم‌چون پنیر و ماست، غذاهای غنی شده با کلسیم، سیب، زردآلود، آووکادو، موز، گریپ فروت، عسل، کیوی، پرتقال، آلو، گیلاس، توت فرنگی، انجیر، خرما، سیب زمینی، غلات کامل، حبوبات، دانه‌های روغنی، سبزیجات برگ سبز، ماهی و گوشت هستند.

آهن نیز از جمله مواد معدنی بسیار مهم در امر حافظه است. وقتی آهن بدن کم باشد، قدرت یادگیری، تمرکز و توجه کاهش یافته و فرد خیلی زود احساس خستگی کرده و یا با سردرد و بی‌حالی مواجه و قدرت حفظ مطالب را از دست می‌دهد. عدم نوشیدن چای پس از غذا و استفاده از سبزیجات و میوه‌های تازه همراه با غذا، باعث جذب بهتر آهن در بدن فرد می‌شود.

کمی دریافت روی (Zn) کافی در برنامه‌ی غذایی منجر به کم شدن تمرکز و ضعف حافظه‌ی کوتاه مدت شده و لازم است مواد غذایی حاوی روی مثل غذاهای دریایی، ماهی‌ها، حبوبات، غلات و نان سبوس‌دار بیش‌تر مصرف شوند.

فسفاتیدیل سرین (PS): ماده طبیعی که باعث انعطاف پذیری غشای سلول‌ها می‌شود؛ در نتیجه سلول‌های عصبی می‌توانند به راحتی با هم ارتباط داشته باشند. همچنین سلول‌های مغزی را در مقابل

آسیب رادیکال‌های آزاد حفظ می‌کند و تولید استیل کولین (یک انتقال دهنده عصبی مهم) را تحریک می‌کند.

وقتی جوان هستید، PS کافی در بدن تولید می‌شود ولی بعد از ۴۰ سالگی، تولید آن کم می‌شود و بدن نیاز به مکمل دارد. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که PS مشکلات مربوط به حافظه را در کسانی که تازه دچار آلزایمر شده اند، بهبود می‌بخشد.

مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا۳ (مثل ماهی)، وین پوستین (که در یک گیاه وجود دارد)، یا کولین (ماده مغذی اصلی موجود در لسیتین) دارای اثرات خاصی هستند و بر سلامت ذهن، تاثیرات مثبتی دارند و محققان در تلاشند ترکیبی از این مواد را در اختیار افراد بگذارند تا قدرت حافظه آن‌ها تقویت شود.

ایام امتحانات

در دوران آمادگی برای امتحانات به ویژه زمان تلاش برای کسب موفقیت در کنکور ورودی دانشگاه احتیاجات تغذیه‌ای افراد افزایش می‌یابد. در این دوران گروه‌های خاص و مواد غذایی حاوی برخی از ویتامین‌ها و مواد معدنی ارزش بیش‌تری پیدا می‌کنند.

وظیفه اصلی لستین و کولین ایجاد واسطه‌های شیمیایی چون استیل کولین (انتقال دهنده امواج عصبی از سلول به سلول) است. از این رو

مصرف مواد غذایی حاوی لستین و کولین نظیر انواع مغزها و دانه‌های روغنی، گندم جوانه زده، آرد گندم حاوی سبوس و فرآورده‌های تهیه شده از این آردها نظیر نان‌های سبوس‌دار یا ماکارونی در ایام امتحانات و دوران آمادگیِ برای کنکور توصیه می‌شود.

ذرت، سویا و روغن‌های گیاهی حاوی امگا ۳، تخم مرغ، بادام زمینی، نخود و لوبیا و سبزیجات دارای برگ‌های سبز تیره نیز حاوی این مواد هستند.

نیاز مغز به ویتامین C هم برای خنثی کردن رادیکال‌های آزاد بسیار بیش‌تر از سایر ارگان‌های بدن است، این در حالیست که امروزه نقش ویتامین C در افزایش قوای مغزی و هوشیاری، رفع کم خوابی و کاهش اضطراب به درستی اثبات شده است.

چنان‌چه ویتامین C در کنار غذاهای حاوی آهن به مصرف برسد، سبب افزایش جذب آهن و مانع از بروز کم خونی می‌شود که آهن خود عامل مهمی در کاهش قدرت یادگیری و حافظه است.

نه تنها در ایام امتحانات بلکه در تغذیه روزمره لیموترش و مرکبات دیگری نظیر نارنگی، پرتقال و سایر میوه جات مانند کیوی، توت فرنگی، گرمک طالبی و از سبزیجات گل کلم، کلم بروکلی اسفناج، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، جعفری، سیب زمینی تازه، ریحان، نعناع و چغندر را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

از نکات کلیدی موفقیت در کنکور، داشتن الگوی غذایی مناسب و

دریافت تمام گروه‌های غذایی در زمان‌های مناسب، در طول روز است. چراکه بسیاری از افراد در طول روز ساعت‌های طولانی مطالعه می‌کنند و به علت عدم توجه به تغذیه‌ای صحیح، دچار افت قند خون شده و همین مسئله به طور مستقیم و غیر مستقیم، سبب کاهش تمرکز و توان یادگیری در فرد می‌شود.

مصرف مواد غذایی حاوی کربوهیدرات نظیر نان، برنج و سیب زمینی در هر وعده‌ی غذایی نقش مهمی در پیشگیری از این مورد دارد. البته زمانی این مسئله می‌تواند حل شود که مصرف کربوهیدرات همراه با غذاهای حاوی پروتیین نظیر گوشت، لوبیای سویا، شیر و ماست و حبوبات باشد.

بسیاری از داوطلبان و حتی والدین آن‌ها به اشتباه، جهت افزایش انرژی در بدن، هنگام مطالعه به مصرف شکلات، کیک، آبنبات، دسر و شیرینی روی می‌آورند. این عادت غذایی نه تنها سبب تنظیم قند خون و افزایش انرژی در بدن نمی‌شود، بلکه سبب چاقی و افت ناگهانی قند خون و به دنبال آن سردرد و سرگیجه می‌شود.

مصرف انواع میوه و سبزی در داوطلبان به دلیل دارا بودن انواع ویتانین‌های دخیل در آزاد سازی انرژی و افزایش توان یادگیری از موارد مهم دیگری است که متأسفانه بسیاری از داوطلبان به آن بی‌توجه هستند. هویج، کلم، قارچ، زغال اخته و ذرت از جمله مواد غذایی مهم در تأمین نیازهای سلول‌های عصبی و مغزی هنگام مطالعه

هستند.

معمولاً از کنجد، گردو، پسته و سویا به عنوان میان وعده در طول روز کمتر استفاده می‌شود. اهمیت ندادن بـه بحـث تغذیـه بـه همـراه استرس و اضطراب، سبب کاهش عملکرد سیستم ایمنی و به دنبال آن ابتلای مکرر به بیماری‌های عفونی، مشـکلات دسـتگاه گـوارش، نظیـر یبوست، سوء هضم و نفخ می‌شود.

غذاهای موثر در تقویت مغز و حافظه

متخصصان تغذیه معتقدند ترکیبی از غذاها مثل میوه‌جات، سبزیجات، غلات و دیگر مواد غذایی در کل باعث بهبود سلامت جسم و ذهن می‌شوند و اگر فردی رژیم غذایی سالمی‌داشته باشد، کل فعالیت‌های جسمی‌و ذهنی او در حد مطلوب و مورد نظر قرار می‌گیرند.

به تازگی نظریه‌هایی مطرح شده که قابل توجه است. از جمله این‌که مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا۳ (مثل ماهی)، وین پوستین (که در یک گیاه وجود دارد) یا کولین (ماده مغذی اصلی موجود در لسیتین) دارای اثرات خاصی هستند و بر سلامت ذهن، تأثیرات مثبتی دارند و محققان در تلاشند ترکیبی از این مواد را در اختیار افراد بگذارند تا قدرت حافظه‌ی آن‌ها تقویت شود.

انتخاب مواد غذایی مناسب می‌تواند به تداوم عملکرد مطلوب سلول‌های خاکستری مغز کمک کند.

دوپامین، سرتونین و استیل کولین

مغز انسان دارای انتقال دهنده‌های عصبی است که مهم‌ترین آن‌ها دوپامین، سرتونین و استیل کولین هستند. بنابراین وجود این مواد در عملکرد مغز شما بسیار حیاتی است. این انتقال دهنده‌ها در زرده‌ی تخم مرغ، نخودفرنگی، گوشت، ماهی، شیر، پنیر و سبزیجاتی چون کلم بروکلی و کلم پیچ موجود هستند.

کولین، ماده‌ای است که به طور طبیعی در غذاهای چرب وجود دارد و حافظه را تقویت می‌کند. استیل کولین یک ناقل عصبی است که در کنترل عضلات و قدرت حافظه دخالت دارد.

گوشت، ماهی، شیر، پنیر و سبزیجات غنی از استیل کولین هستند. کولین به صورت مکمل‌های خوراکی نیز وجود دارد و مقدار مورد نیاز آن برای مردان ۵۵۰ میلی گرم در روز و برای زنان بالغ ۴۲۵ میلی گرم در روز است. دوپامین در مغزها، گوشت ماهی، محصولات سویا و غذاهای پروتئینی یافت می‌شود. سرتونین نیز در غذاهای کربوهیدراتی مثل نان و ماکارونی و سیب زمینی موجود است. پروتئین‌های گوشت، شیر، سویا، ماهی و آجیل نیز غنی از دوپامین هستند. کربوهیدرات‌های سیب‌زمینی، ماکارونی، نان و غلات نیز غنی از سروتونین هستند.

پژوهشگران دانشگاه بوستون با کاهش میزان استیل کولین مغـز متوجـه شدند که کمبود این ماده باعث می‌شود شخص حافظه خود را در زمینه به‌یاد آوردن الفباء و حروف کلمات از دست بدهد. کمبـود آن در مغـز هم‌چنین می‌تواند باعث آلزایمر شود و پژوهش‌ها نشان می‌دهد افـزایش این ماده در مغز می‌تواند روند فراموشی مربوط به پیری را کُند کند.

مغز برای انجام فعالیت‌های طبیعی خود به استیل کـولین نیـاز دارد که منشأ آن از لسیتین است. وقتی لسیتین ازطریق غذا دریافت می‌شـود طی مراحل جذب و هضم به کبد وارد شده، شکسته و کولین کـه جزئـی از ساختمان لسیتین اسـت از آن جـدا مـی‌شـود و از کـولین آزاد شـده بسیاری از مواد حیاتی و ضروری بدن ساخته خواهد شد.

ویتامین‌های گروه B

ویتامین‌های گروه B ویتامین‌های هوش بوده و در رشد و عملکرد صحیح مغز بسـیار حـائز اهمیت هستند.

از تیامین (ویتامین B_1) غافل نشوید. تیامین در سبوس گندم، لوبیا سفید، تخمه آفتابگردان، سبوس آرد، نخود، لوبیا قرمز، جگر، قلوه، گنـدم و برنج به وفور یافت می‌شود و قادر است حافظه را تقویت نمـوده و بـه حضور ذهن بیفزاید. کاهش ویتـامین B_1 (تیـامین) مـی‌توانـد منجـر بـه سردرگمی‌و گیجی گردد.

با تحقیق روی ۲۶۰ زن و مرد سالم بالای ۶۰ سـال مشـخص شـد

آن‌هایی که سطح ویتامین C یا ویتامین B_{12} بدن‌شان کم بوده است، بدترین امتیاز را در تست‌های عملکرد مغز و حافظه کسب کردند و آن‌هایی که سطح ویتامین‌های B_2 (ریبوفلاوین) یا اسید فولیک خون شان پایین بوده اِست در تست‌های مربوط به تفکرات انتزاعی بدترین نمره را کسب کردند. هم‌چنین در این پژوهش‌ها مشخص شد زنانی که از مکمل‌های ب کمپلکس استفاده کرده بودند، عملکرد حافظه شان بهتر شده بود.

ویتامین B_2 (ریبوفلاوین) به افزایش قدرت حافظه شما کمک شایانی می‌کند. این ویتامین در جگر، شیر، بادام، سبزیجات سبز رنگ، نان و غلات وجود است.

ویتامین B_6 (پیریدوکسین) حافظه درازمدت را بهبود می‌بخشد. این ویتامین در غلات، نان، اسفناج و موز موجود می‌باشد.

منابع ویتامین‌های گروه در فصل اول آمده است.

گزارش‌هایی وجود دارد که می‌گوید ویتامین‌های C، E، B و بتاکاروتن و منیزیم می‌تواند قدرت مغز را تقویت کنند. اما هیچ کس ثابت نکرده که قرص‌های حاوی این مواد بتوانند باعث تقویت حافظه و تمرکز شوند.

اسیدهای چرب امگا۳

از مواد غذایی موثر در افزایش حافظه، اسیدهای چرب امگا۳ می‌باشد. اسیدهای چرب امگا۳موجب حفاظت غشاءخارجی سلول‌های عصبی می‌شود و مغز انسان می‌تواند اعمال خود را بهتر انجام دهد. بهترین منبع امگا۳ ماهی‌های آزاد مانند سالمون، ساردین، میگو و شاه ماهی می‌باشد. دیگر منابع اسیدهای چرب امگا۳ آجیل، سویا، گردو، روغن بادام زمینی و روغن زیتون است.

مصرف ماهی به علت دارا بودن اسیدهای چرب امگا ۳، انتقال پیام‌های عصبی در سیستم مغزی و عصبی از یک نورون به نورون دیگر را تسهیل می‌کند.

پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که این دسته از روغن‌ها به عنوان تقویت کننده‌های مغزی نیز شناخته شده هستند و این به دلیل کمک آن‌ها به سیستم انتقال خون است که اکسیژن را به مغز انسان می‌رساند. هم‌چنین این مواد عملکرد کلیه اجزاء سلول‌های اطراف مغز را بهبود می‌بخشند. این نشان می‌دهد چرا افرادی که به مقدار زیاد ماهی مصرف می‌کنند، کمتر در معرض ابتلا به فشارهای عصبی، از دست دادن تمرکز و کم حافظه شدن هستند.

دانشمندان ثابت کرده‌اند که اسیدهای چرب اصلی برای رشد مناسب مغز در کودکان بسیار ضرورت دارند، به‌همین دلیل امروزه آن‌ها

را به فرمول‌های مواد غذایی مورد استفاده کودکان می‌افزایند. امکان این امر وجود دارد که شما نیز با مصرف مناسب این روغن‌ها، هوش، استعداد و موقعیت ذهنی خود را به میزان قابل توجهی افزایش دهید.

فقدان امگا ۳ موجب کاهش ضریب هوشی، کاهش قدرت حافظه و افسردگی می‌گردد. ماهی تن به صورت کنسرو شده حاوی مقادیر زیادی از اسیدهای چرب امگا ۳ است که برای حفظ حافظه بسیار مهم هستند. سعی کنید ماهی تن را همراه با گوجه فرنگی و سالاد سبز (سالاد کاهو یا سالاد سبزیجات) مصرف کنید.

الف) توصیه‌های غذایی

الف-۱) غذاهای کمک کننده به حافظه

مطالعات مختلف نشان داده‌اند که غذاهای زیر می‌توانند به حافظه کمک کنند:

۱- مطالعات نشان داده که عصاره‌ی پنج نوع میوه و سبزی شامل سیب زمینی، پرتقال، سیب، تربچه و به‌ویژه گل کلم حاوی ماده‌ای بنام گلوکوسینولات هستند که تاثیر آن مشابه داروهای درمان آلزایمر است. بیش‌تر داروهای درمان آلزایمر نقش بازدارندگی آنزیم استیل کولین استراز را دارند که عامل تجزیه‌ی پیام‌رسان عصبی استیل کولین است. مصرف مرتب انواع کلم (ترجیحاً پخته) از کاهش میزان استیل کولین در دستگاه عصبی مرکزی جلوگیری می‌کند.

۲ - انواع چای سبز و سیاه از نوشیدنی‌های مفید برای مغز هستند. یک عدد چای کیسه‌ای می‌تواند یک‌چهارم تا یک‌سوم نیاز روزانه به آنتی‌اکسیدآن‌ها را تامین کند.

۳- انواع نان و غلات با تامین کروم به حافظه و یادگیری کمک می‌کنند.

۴- بادام دآن‌های بسیار با ارزش برای افزایش حافظه بوده و به حفظ و بقای مغز نیز کمک می‌کند. بهتر است بادام در طول شب خیسانده شده و بعد پوست آن را کنده و با عسل یا شیر مصرف نمود.

۵ - مصرف روزانه ۳۰ تا ۶۰ گرم ماهی به ویژه از نوع سالمون، ساردین و هرینگ توصیه می‌شود. روغن ماهی حاوی اسیدهای چرب امگا-۳، انتقال پیام‌های عصبی در سیستم مغزی و عصبی از یک سلول به دیگری را تسهیل می‌کند.

مطالعه‌ای نشان داد مردانی که روزانه ۲۲ گرم ماهی خورده بودند، ۶۰ درصد کمتر به کاهش حافظه ناشی از پیری دچار شدند. ضمنا کودکانی که امگا-۳ کافی دریافت نکرده باشند، ضریب هوشی کمتری دارند. هگزا انوئیک اسید (DHA) یکی از انواع اسیدهای چرب امگا-۳ می‌باشد که موجب بهبود سرعت، قدرت و کارایی مغز و حافظه، یادگیری و بهبود حالات روحی می‌شود. فردی که ماهی مصرف نمی‌کند، بهتر است روزانه یک کپسول امگا سه که حداقل ۶۵۰ میلی گرم الی ۱ گرم از این نوع چربی را در خود دارد، مصرف نماید.

۶- اسفناج دارای آنتی‌اکسیدان فراوانی است که شامل بتا کاروتن (پیش ساز ویتامینA)، ویتامین C و اسید فولیک است.

۷- سویا: فیتواستروژن‌های سویا، هورمون‌های گیاهی هستند که محققین اعتقاد دارند مانند هورمون استروژن باعث تقویت حافظه می‌شوند.

۸- تمشک به بازگشت حافظه از دست رفته کمک می‌کند.

۹- ماست کم چرب و شیر بدون چربی باعث افزایش هوشیاری ذهنی می‌شود.

۱۰- کافئین سبب افزایش تمرکز، تسریع واکنش‌ها و روند اندیشیدن می‌گردد. اما در مصرف آن زیاده روی نکنید. کافئین: در شکلات، چای و قهوه موجود است. نوشیدن دو فنجان قهوه در روز کافی است.

۱۱- ماهی به واسطه مواد فسفری فراوان برای مغز بسیار نافع است.

۱۲- جوانه گندم حاوی کلسیم، فسفر و منیزیم بوده و در مواقع خستگی فکری و اختلالات عاطفی و ضعف اعصاب بسیار مفید است.

۱۳- در فعالیت‌های شدید ذهنی باید از مصرف زیاد چربی، نان و قند بپرهیزید و تا حد امکان از غذاهای دارای پروتئین مانند تخم مرغ، گوشت، جگر و ماهی استفاده کنید.

منابع غذایی لسیتین: لسیتین درعدس، ذرت، شیر، زرده تخم مرغ، تخم آفتابگردان، جوانه گندم، بادام زمینی، آرد جو دوسر، کبد (جگر) گوساله و... وجود دارد. ولی از همه بیش‌تر در لوبیای سویا یافت می‌شود. مقدار لسیتین موجود در لوبیای سویا بسیار بالاتر از لسیتین سایر مواد ذکر شده است و به همین علت در سازمان بهداشت جهانی (WHO) سویا را، سلطان لسیتین معرفی کرده‌اند. به عبارتی کیفیت لسیتین گرفته شده از سویا از سایر ترکیبات بهتر و بالاتر است.

الف-۲) مواد مغذی موجود در غذاها که عامل تقویت کارکرد مغز و حافظه هستند:

۱- ویتامین E : آنتی‌اکسیدان موجود در موادغذایی حاوی ویتامین E قادر است فعالیت سلول‌های عصبی مغز را افزایش دهد و اثر خطرناک رادیکال‌های آزاد که موجب صدمه به سلول‌های بدن می‌شود را خنثی کرده و سلامتی بدن را تامین کند. منابع سرشار ویتامین E انواع آجیل مانند بادام، بادام زمینی، فندق و تخمه آفتابگردان می‌باشد.

۲- ویتامین C : این ویتامین محلول در آب می‌باشد و در بهبود عملکرد سلول‌های عصبی و تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی‌دارد. میوجات و سبزیجاتی مانند مرکبات، توت فرنگی،

گریپ فروت، انار، گوجه فرنگی، براکلی، هویج، پیاز و سویا دارای مقدار زیادی فلاونوئید بوده که از پیری زودرس جلوگیری کرده و در تقویت حافظه نقش مهمی‌دارد.

۳- ویتامین‌های گروه B : این ویتامین‌ها بخصوص B_6 ، B_{12} و تیامین در تقویت حافظه نقش دارند. منابع غنی این ویتامین‌ها مخمر، جوانه گندم، برنج قهوه ای، دانه سویا، جو دوسر، عدس، تخمه آفتابگردان و گردو می‌باشد.

۴- آهن : افرادی که مبتلا به کم خونی ناشی از فقرآهن هستند به دلیل نرسیدن اکسیژن کافی به سلول‌های مغزی بیش‌تر به عارضه کم حافظه گی دچار می‌شوند.

۵- کمبود آهن عامل مهمی در کاهش حافظه است، آهن در سبزیجات برگ‌دار سبزرنگ، حبوبات، کشمش، بادام زمینی، زردآلو، آلو، گوشت قرمز، تخم کدو، سویا، تخم مرغ و جگر موجود است.

ویتامین C در کنار غذاهای حاوی آهن، جذب آهن در بدن را افزایش داده و مانع بروز کم‌خونی می‌شود. این ویتامین در لیموترش، نارنگی، پرتقال، کیوی، توت‌فرنگی، گرمک، طالبی، گل کلم، کلم بروکلی، اسفناج، گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای و جعفری به وفور وجود دارد.

۶- روی : روی در تقویت حافظه نقش دارد. برای بهبود حافظه و

تمرکز خود، روی مصرف کنید. روی در غذاهای دریایی مانند ماهی و صدف خوراکی، حبوبات غلات سبوس دار، محصولات سویا، لوبیای خشک و تخم مرغ موجود است.

۷- آنتی‌اکسیدآن‌ها : مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدآن‌ها از قبیل آلو، انگور (مخصوصا انگور سیاه) و کشمش (به‌ویژه مویز هسته دار)، آلبالو و زغال اخته، اسفناج، سیر، تربچه، کلم (ترجیحا پخته)، گوجه فرنگی و انواع توت (سیاه، فرنگی و تمشک).

۸- فسفاتیدیل سرین و فسفاتیدیل کولین (لستین) : موادی هستند که به تولید میانجی‌گر عصبی حافظه به نام استیل کولین کمک می‌کنند. در یک مطالعه، افراد مصرف کننده فسفاتیدیل سرین در آزمون‌های حافظه و یادگیری ۳۰ درصد امتیاز بیش‌تری داشتند. این مواد در تخم مرغ به مقدار قابل توجهی وجود دارد.

۹- آنتوسیانین : توانایی سلول‌های عصبی را برای پاسخ به واسطه‌های شیمیایی حفظ می‌کند. همچنین مانع از تشکیل لخته‌های خونی می‌شود (رقیق‌کننده‌های خون). زغال اخته و توت فرنگی و اسفناج منبع غنی آنتوسیانین هستند. این سه ماده غذایی کشسانی رگ‌های خونی را حفظ می‌کند و انتقال پیام‌های عصبی را بهبود می‌بخشد

۱۰- غذاهای حاوی پروتئین : میزان یادگیری را افزایش می‌دهند. همچنین زمینه‌ی لازم برای ارتباط بین سلول‌های مغز را فراهم

می‌کنند. از سوی دیگر کربوهیدرات‌ها، انرژی بخش هستند، اما اگر به مقدار زیاد و بدون پروتئین کافی مصرف شوند، موجب خواب آلودگی می‌شوند.

۱۱- لسیتین مصرف کنید که در عملکرد صحیح مغز نقش دارد. لسیتین در تخم مرغ، لبنیات و گوشت وجود دارد.

۱۲- مصرف کربوهیدرات قدرت یادآوری مطالب را بهبود می‌بخشد. چنان‌چه رژیم غذایی شما سرشار از پروتئین و حاوی مقادیر کمی کربوهیدرات است و دچار افت حافظه شده‌اید، بدانید که این امر اتفاقی پیش نیامده است زیرا مغز بیش‌تر از هر ارگان دیگری در بدن به گلوکز به عنوان سوخت احتیاج دارد و گلوکز هم از کربوهیدرات‌ها تأمین می‌شود. کربوهیدرات مورد نیاز را از میوه‌ها و سبزیجات و غلات سبوس‌دار به دست آورید نه از بستنی، کیک یا شکلات.

در پژوهشی که توسط «باربارا استووارت» در دانشگاه آستر انگلیس انجام شد، بر نقش بسیار مؤثر لوبیا تأکید شده است. این ماده سرشار از پروتئین به همراه نان در برنامه غذایی روزانه کودکان باعث می‌شود آن‌ها سخت‌ترین تست‌های مرتبط با آگاهی فکری را به راحتی انجام دهند.

۱۳- کلسیم، منیزیم و فسفر سه عنصر اساسی و ضروری برای حافظه به شمار می‌آیند و باید با تغذیه مناسب و استفاده از موادی مانند: جوانه گندم، لبنیات، جگر، بادام، گردو، فندق، سبزیجات و تخم مرغ آن‌ها را تأمین کرد.

ارتباط کمبود آهن و قدرت یادگیری و حافظه دانش‌آموزان:

توجه به تغذیه دانش‌آموزان در طول دوره امتحانات پایان سال تحصیلی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است تا جایی که کمبود برخی مواد غذایی موجب کاهش یادگیری و عدم یادآوری به موقع یادگیری‌ها در جلسه امتحان می‌شود. کمبود آهن در خوراکی‌هایی که دانش‌آموزان در دوره امتحانات مصرف می‌کنند، یادگیری و قدرت حافظه آن‌ها را کاهش می‌دهد.

۱۴- آنتوسیانین توانایی سلول‌های عصبی را برای پاسخ به واسطه‌های شیمیایی حفظ می‌کند. زغال اخته و توت فرنگی و اسفناج منبع غنی آنتوسیانین هستند. کلم قرمز، انگور، آلو و آلبالو نیز همین اثرات را دارند.

توصیه می‌شود دانش‌آموزان برای دریافت نتیجه مطلوب از امتحانات خود و افزایش یادگیری و تمرکز در حین درس خواندن از میوه‌ها و سبزیجات زیاد استفاده کنند. مطالعاتی که در دانشگاه پزشکی هاروارد انجام شده، نشان داده افرادی که مقدار زیادی سبزیجات تازه استفاده می‌کنند، کمتر دچار فراموشی و تضعیف حافظه می‌شوند.

ب) مواد غذایی نامناسب برای مغز و حافظه

۱ - چربی حیوانی اشباع، اسیدهای چرب ترانس و اضافه وزنی که می‌تواند موجب بروز دیابت و آسیب دائمی‌به سلول‌های مغزی شود، می‌توانند به شریآن‌های مغزی آسیب رسانده و سلول‌های مغزی را از بین می‌برد.

مصرف چربی زیاد را متوقف کنید. چربی می‌تواند میزان اکسیژن رسانی خون را کاهش داده و کلاً جریان خون غنی از اکسیژن را کُند کند. در این صورت اکسژن کافی به مغز به میزان کافی نمی‌رسد و این امر می‌تواند موجب کند شدن متابولیسم گلوکز شود که نوعی قند مورد نیاز برای تغذیه و کارایی سلول‌های مغزی است.

گوشت بی‌چربی مصرف کنید، مواد لبنی کم چربی به کار ببرید. ماهی، لوبیا و حبوبات زیاد مصرف کنید. شما می‌توانید بدون نگرانی تا ۳۰٪ از کالری روزانه خود را به شکل چربی دریافت کنید. ولی توجه داشته باشید بیش‌تر مقدار آن بایستی از ماهی‌های مذکور، روغن‌های طبیعی مثل روغن زیتون، دانه‌های گیاهی و روغن طبیعی مانند گردو و فندق، کسب شود. هر کاری می‌خواهید بکنید ولی تا حد امکان از مصرف روغن‌های متداول و مورد مصرف در پخت غذاهای حاضری پرهیز کنید.

کاهش مصرف کالری به حافظه کمک می‌کند. یک دلیلش ممکن است این باشد که در این شرایط، بدن می‌تواند قند خود را بهتر از قبل بسوزاند. اثر دیگری که در این شرکت‌کنندگان دیده شد، کاهش میزان غلظت هورمون انسولین آن‌ها بود که به تنظیم قند خون کمک می‌کند. بدین صورت بدن این افراد به هورمون انسولین حساس می‌شود و کارایی مغز نیز بهبود می‌یابد.

ثابت گردیده هورمون لپتین که توسط سلول‌های چربی ترشح می‌گردد، کنترل دریافت غذا، وزن و مهار اشتها را به عهده داشته و سبب افزایش ارتباطات بین سلولی در هیپوکامپ می‌گردد. به‌همین خاطر ممکن است چاقی روند یادگیری و حافظه را کند و دشوار سازد.

رژیم‌های غذایی پُر چرب نیز روی آگاهی و تمرکز، اثرات منفی دارد، طوری که حافظه و یادگیری تضعیف می‌شود، پس نمی‌توان از

افرادی که غذاهای پُرچرب می‌خورند، انتظار هوش آن‌چنانی داشت.

۲- مصرف حتی مقادیر اندک الکل نیز در ذخیره‌سازی اطلاعات تداخل ایجاد می‌کند، به ویژه در حافظه کوتاه مدت. بنابراین از مصرف مشروبات الکلی پرهیز کنید.

۳- غذاهای چرب و آماده نظیر فست فودها نقش موثری در کاهش حافظه دارند.

۴- رنگ‌ها، شیرین کننده‌ها و افزودنی‌های غذایی مصنوعی بر کارکرد مغز اثر می‌گذارند.

۵- مصرف کولاها و دیگر نوشابه‌های گازدار را به حداقل برسانید.

ج) چه آدابی را رعایت کنیم؟

۱- با شکم پر مطالعه نکرده و یا سر امتحان حاضر نشوید.

هنگامی‌که معده شما پر است خون فراوانی به سمت معده و روده سرازیر می‌گردد تا عمل هضم انجام گیرد. از این رو خون کمتری به مغز رسیده و کارایی ذهن شما کاهش می‌یابد.

هورمونی موسوم به گرلین (هورمون گرسنگی) که توسط معده ترشح می‌گردد، بر روی هیپوکامپ اثر نیرومندی به جای می‌گذارد. سطح این هورمون زمانی که معده خالی است افزایش یافته و اشتها را تحریک می‌کند. این هورمون با تأثیر بروی هیپوکامپ حافظه را تقویت می‌کند.

گرلین شمار ارتباط عصب‌ها در بخشی از مغز که محفوظات جدید در آن حفظ می‌شود را افزایش می‌دهد. بنابراین یادگیری با شکم خالی بهتر انجام می‌گیرد. به طور کلی در نظر داشته باشید که پرخوری و معده سنگین فعالیت ذهنی را سست و محدود می‌کند.

۲- سعی کنید به طور منظم و با حجم کم، وعده‌های غذایی را مصرف کنید.

مغز شما برای عملکرد بهتر به غذای کافی و مغذی نیاز دارد. برای جلوگیری از اختلال در حافظه بلندمدت، رژیم غذایی متعادل و مناسبی داشته باشید و هر روز مکمل مولتی ویتامین (غذاهای ویتامین‌دار گفته شده ارجح است) مصرف کنید.

۳- در طول روز آب فراوان بنوشید.

۴- مشخص شده است افرادی که صبحانه نمی‌خورند، کارایی کمتری در مدرسه یا محل کار دارند. کودکانی که صبحانه میل می‌کنند، حافظه کوتاه مدت بهتری نسبت به همکلاسی‌های خود که صبحانه نمی‌خورند، دارند. در ضمن کودکانی که صبحانه‌های پُر کالری می‌خورند (مثل کیک، شکلات، شیرینی و...) تمرکز خوبی ندارند.

غذاهایی که از پیشرفت بیماری آلزایمر جلوگیری می‌کند:

۱. ماهی: خوردن ۲تا۳بار ماهی در هفته مخصوصا ماهی‌های چرب حاوی مقدار زیادی امگا ۳هستند و می‌توانند در جلوگیری از بروز آلزایمر نقش داشته باشد.
۲. سبزیجات و میوجات: سبزیجات تیره رنگ، براکلی، آب پرتقال تازه، آووکادو، لوبیا، عدس، ذرت و سیب زمینی قادرند در برابر آلزایمر محافظت ایجاد کنند.
۳. نان کامل (سبوس دار) حاوی مقدار زیادی فیبر با کیفیت بالا، ویتامین E، املاح معدنی، پروتئین، مواد نشاسته‌ای و ویتامین‌های گروه B است و در سلامت مغز نقش دارد.
۴. دانه‌های روغنی مانند بادام، فندق و روغن‌های نباتی مخصوصا روغن تخم آفتابگردان به علت داشتن ویتامینE در سلامت مغز نقش دارد.
۵. تخم مرغ به علت داشتن کولین که ترکیبی از لستین است و همچنین به علت داشتن آهن، پروتئین، املاح و ویتامین‌های گروه B مخصوصاً B_{12} برای مغز مفید می‌باشد.
۶. ترکیبات موجود در چای سیاه و چای سبز می‌تواند فعالیت نوعی آنزیم را که بتا سکرتاز نام دارد و در بروز آلزایمر نقش دارد کنترل کند. پس افرادی که به مصرف چای عادت دارند کمتر دچار آلزایمر می‌شوند.
۷. محصولات سویا به علت دارا بودن کولین، فیبر و اسید فولیک می‌تواند در برابر آلزایمر پیشگیری کننده باشد.

صبحانه

صبحانه به دلایلی از جمله خاصیت آرام بخشی در ابتدای روز و رفع گرسنگی و عطش سلول‌های بدن به خصوص سلول‌های مغز تنظیم قند خون و تاثیر مسقیم آن بر وزن بدن مهم‌ترین وعده غذایی محسوب می‌شود. همچنین مواد غذایی تشکیل‌دهنده صبحانه تاثیر بسزایی بر روی کارایی سیستم مغز و اعصاب دانش‌آموز می‌گذارد، لذا این وعده غذایی نقش مهمی در یادگیری مطالب درسی و تمرکز حواس و در نتیجه پیشرفت تحصیل دانش‌آموز ایفا می‌کند، این نقش به خصوص در زمینه دروسی که مانند ریاضیات به تفکر و تمرکز بیش‌تر نیاز دارند، بیش‌تر اهمیت دارد.

طبق تحقیقات، آن‌چه نوجوانان می‌خورند بر یادگیری آنان تأثیر می‌گذارد. به گفته دکتر بونی اسپرینگ از دانشگاه تگزاس، صبحانه بیش از دیگر وعده‌های غذایی مؤثر است.

بچه‌هایی که همراه صبحانه مقدار زیادی پروتئین مصرف می‌کنند، بیش از آن‌هایی که غذای غنی از کربوهیدرات مصرف می‌کنند، در یادگیری دروس خود موفق هستند.

متأسفانه بیش‌تر دانش‌آموزان پیش از رفتن به مدرسه به جای مصرف پروتئین، بیش‌تر غذاهای حاوی کربوهیدرات مصرف می‌کنند، در عوض هنگام شام غذای پُر پروتئین می‌خورند که مانع خواب آن‌ها نیز می‌شود.

کودکان در سنین حساس زندگی از نظر رشد جسمی و فکری قرار دارند و اختلالات تغذیه‌ای می‌تواند عوارض ناگواری بر سلامت آنان به جای بگذارد. دربرنامه غذائی دانش‌آموزان، کمیت و کیفیت صبحانه اهمیت فراوان دارد. هر نوع برنامه‌ریزی آموزشی جهت تشویق کودکان به مصرف صبحانه مستلزم دانستن اطلاعاتی در مورد وضعیت و کیفیت صبحانه آنان می‌باشد.

تحقیقات دانشمندان دانشگاه مینه‌سوتا نشان می‌دهد بچه‌هایی که قبل از رفتن به مدرسه صبحانه می‌خورند، نمرات دیکته و ریاضی بهتری می‌گیرند، در مدرسه تمرکز بیش‌تری دارند و با دیگران بهتر رفتار می‌کنند.

به علاوه خوردن یک صبحانه سالم باعث می‌شود نیازهای تغذیه‌ای کودک در طول روز بهتر برآورده شود، کنترل وزن برای آن‌ها راحت‌تر باشد و سطح کلسترول خون آن‌ها کاهش یابد. هم چنین کودکانی که قبل از رفتن به مدرسه صبحانه می‌خورند، کمتر در کلاس‌ها غیبت

می‌کنند، کمتر دچار دل‌درد و ناراحتی‌های دیگر می‌شوند و در طول روز برنامه غذایی بهتری را ادامه می‌دهند که باعث می‌شود سطح مواد معدنی و ویتامین‌ها مثل کلسیم، فسفر، منیزیم و ویتامینA، C، B_{12} و ریبوفلاوین در بدن آن‌ها از بچه‌هایی که صبحانه نمی‌خورند بیش‌تر باشد.

نخوردن صبحانه

مطالعات نشان داده است که دانش‌آموزانی که بدون خوردن صبحانه به مدرسه می‌روند، یادگیری و کارآیی لازم را ندارند.

نخوردن صبحانه و گرسنگی در طی ساعات کلاس درس موجب پایین آمدن قند خون و نرسیدن گلوکز (قند خون) به مغز می‌شود که نتیجه آن اختلال در عملکرد مغز است. معمولاً دانش‌آموزان نداشتن وقت را دلیل نخوردن صبحانه عنوان می‌کنند.

در زمان گرسنگی، گلوکز (قند) خون کاهش می‌یابد؛ در چنین حالتی، بدن با دشواری سعی می‌کند قند خون را در سطحی که مغز قادر به فعالیت طبیعی خود باشد، نگه دارد تا به عملکرد مغز صدمه‌ای وارد نشود. هرچه زمان این گرسنگی طولانی‌تر می‌شود، یادگیری و تمرکز حواس مختل شده و کار سخت‌تر می‌شود. بررسی‌های علمی نشان می‌دهدکه افزایش نسبی قندخون موجب بهبود عملکرد مغز و افزایش یادگیری در دانش‌آموزان می‌شود.

نخوردن صبحانه همچنین موجب کمبود دریافت مواد مغذی در

بدن می‌شود که در وعده‌های دیگر نیز جایگزین نخواهد شد و در نتیجه کمبود کالری، املاح و ویتامین‌های موردنیاز و کاهش کارآیی، قدرت خلاقیت و ابتکار در دانش‌آموز را در پی خواهد داشت.

ثابت شده که بچه‌هایی که صبحانه نمی‌خورند، به احتمال بیش‌تری در طول روز به خوردن غذاهای پرچرب که از لحاظ تغذیه‌ای ارزش ندارند، روی می‌آورند و همین مسئله باعث بیمار شدن و ایجاد مشکلات آینده برای آن‌ها می‌شود.

البته اگر منظور از خوردن صبحانه، صبحانه سالم است. چرا که بعضی از بچه‌ها عادت دارند روزشان را با خوردن بیسکویت و شکلات و... شروع کنند که اصلاً صبحانه سالمی به حساب نمی‌آید.

عوارض گرسنگی صبحگاهی در دانش‌آموزان

الف – علائم جسمی

شامل دل درد؛ سر درد به علت کاهش قند خون، سر گیجه، تهوع و استفراغ، خستگی، عصبانیت و خواب آلودگی ضعف و کاهش مقاومت بدن در برابر میکروب‌ها و ویروس‌ها.

ب – علائم روحی و روانی

شامل اضطراب؛ افسردگی ؛ عصبانیت؛ عدم تمرکز به درس حواس پرتی در کلاس عدم توجه به محرک‌های محیطی.

صبحانه وعده اصلی غذایی است، در صورتی که نخوردن صبحانه عادت شود، موجب کمبود دریافت مواد مغذی روزانه مورد نیاز

دانش‌آموز شده و در نتیجه باعث کمبود کالری، ویتامین‌ها و املاح می‌شود.

نخوردن صبحانه تاثیر منفی بر یادگیری دانش‌آموزان دارد. چنان‌چه صبحانه در زمان مناسب صرف نشود، نگهداری قند خون در سطحی که مغز قادر به فعالیت طبیعی خود باشد دشوار شده و یادگیری و تمرکز حواس مختل می‌شود. کودکانی که از خوردن صبحانه امتناع می‌ورزند، در انجام تکالیف ریاضی کارآیی کمتری دارند و قدرت خلاقیت و ابتکار آن‌ها کاهش می‌یابد.

دلایل عدم صرف صبحانه از سوی دانش‌آموز

۱. خوردن شام سنگین در شب قبل.
۲. دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن از خواب و کسالت صبحگاهی.
۳. وقت نداشتن برای خوردن صبحانه قبل از رفتن به مدرسه.
۴. بی‌توجهی والدین نسبت به صرف صبحانه.

در عوض صرف شام در ساعات ابتدایی شب، خوابیدن به موقع، زودتر از خواب بیدار شدن در صبح و ورزش قبل از صرف صبحانه موجب می‌شود که دانش‌آموز به تدریج برای خوردن صبحانه اشتها پیدا کند.

صبحانه ایده آل برای دانش‌آموزان

دانش‌آموزان می‌توانند از غذاهایی مثل نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ، نان و کره مربا همراه با یک لیوان شیر، همچنین فرنی، شیربرنج، حلیم، عدسی و خوراک لوبیا به عنوان صبحانه استفاده کنند.

به دانش‌آموزان توصیه می‌شود که در وعده صبحانه، از نان (به عنوان منبع تامین انرژی)، پنیر و تخم مرغ (به عنوان منبع تامین پروتئین) و شیر (برای تامین پروتئین و کلسیم) استفاده نمایند.

کره همراه با مربا یا عسل یا خرما بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه را تامین می‌کند. علاوه بر آن کره منبع خوبی از ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین A و D است.

مثال‌هایی از یک صبحانه مناسب برای دانش‌آموزان و نوجوانان، نان و پنیر و گردو، نان و پنیر و گوجه فرنگی، نان و پنیر و خیار، نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی، نان و کره و مربا، نان و کره و خرما یا نان و پنیر و خرما است.

مصرف یک لیوان شیر همراه با صبحانه توصیه می‌شود. گنجاندن حداقل یک لیوان شیر و دو نوع میوه در برنامه غذایی دانش‌آموزان ضروری است.

انواع غذاهای سنتی مانند عدسی با نان، خوراک لوبیا با نان و آش‌های محلی از غذاهای مفید و با ارزش بالای غذایی به شمار می‌آیند که در هر منطقه به عنوان صبحانه صرف می‌شوند.

گروه‌های غذایی و فواید آن در وعده صبحانه دانش‌آموز

۱. غلات: باعث جذب ویتامین‌ها و املاح می‌شوند و انرژی جسمانی مورد نیاز دانش‌آموزان را فراهم می‌کنند؛ مانند نان سبوس دار.
۲. لبنیات: حاوی مقدار زیادی کلسیم و فسفر هستند و در رشد استخوان دانش‌آموزان نقش بسزایی دارند.
۳. قندهای ساده: به دلیل انرژی‌زایی و تنظیم قند خون در وعده صبحانه الزامی هستند؛ مانند عسل، مربا و خرما.
۴. سبزیجات به دلیل وجود مواد معدنی و ویتامین‌ها به خصوص ویتامین C، باعث افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها و تنظیم کارکرد روده‌ها در دانش‌آموزان می‌شوند؛ مانند گوجه فرنگی و خیار.
۵. مغزها، حاوی فسفر، منیزیم، آهن و انرژی هستند و برای تقویت قوای ذهنی و تقویت حافظه دانش‌آموز در وعده صبحانه اهمیت فراوانی دارد؛ مانند گردو و کنجد.
۶. حبوبات: منابع عالی پروتئین و آهن هستند؛ مانند خوراک عدسی و لوبیا چیتی.
۷. مایعات: جهت تأمین مایعات بدن مفید هستند؛ مانند آب میوه طبیعی، شیر و چای شیرین.

بهترین میان وعده‌ها

بهترین میان وعده‌هایی که می‌توانید قبل از ظهر و بعد از ظهر در مدرسه مصرف نمایید، چیست ؟

۱. انواع مختلف مغزها مانند پسته، گردو، بادام، فندوق، تخم آفتاب‌گردان مغز شده، شاهدانه، کنجد، لوبیا سویا.

۲. انواع مختلف خشکبار مانند کشمش، برگ زرد آلو، برگه هلو، برگ سیب، انجیر خشک، توت خشک، خرما، عناب و سنجد.

۳. لبنیات مانند شیر، شیر عسل، شیر کاکائو، شیر موز، بستنی و دوغ.

۴

افزایش تمرکز با تغذیه

نظریه‌های مختلفی درباره‌ی غذاهایی که تمرکز را بـالا مـی‌برنـد، وجـود دارد. واقعیت این است که نمی‌توان از تـاثیر غـذا روی ذهـن و قـدرت تفکر چشم‌پوشی کرد، ضمن آن که هیچ غذای خاصی وجـود نـدارد کـه بتواند قدرت ذهنی افراد را به صورت معجزه آسا افزایش دهد. حتی کار به جایی رسیده است که مکمل‌های غذایی خاصی برای ایـن منظـور بـه بازار آمده‌اند تا حافظه، توجه و عملکرد مغز را بهبود ببخشند.

اما در شرایطی که باید تمام ذهن متمرکز یک موضـوع مهـم باشـد چه کمکی می‌توان به مغز و ذهن رساند؟

آیا واقعاً مواد غذایی خاصی باعث تقویت هشیاری و آگاهی می‌شوند و ما می‌توانیم با مصرف آن‌ها و بـا خیـال راحـت در امتحـان، مصـاحبه شغلی یا کنفرانس شرکت کنیم؟!

اول این که نمی‌توان از تاثیر غـذا روی ذهـن و قـدرت تفکـر چشم پوشی کرد.
دوم این که هیچ غذای جادویی خاصی وجود ندارد که بتوانـد قدرت ذهنی افراد را به صورت معجزه آسا افزایش دهد.
سوم این که بعضی غذاها برای کوتـاه مـدت باعـث افـزایش تمرکز فرد می‌شود و در تحقیقات انجام شده فواید بعضی مواد مغذی و اثرات آن‌ها روی عملکرد مغزی مشخص شده است.

صحبت درباره‌ی اثر تغذیه بر تقویت حافظـه، آسـان‌تـر از صـحبت درباره‌ی اثر آن بر تمرکز است؛ یعنی به راحتی می‌تـوان گفـت کـه چـه غذاهایی قدرت حافظه را بالا می‌برد، اما در باره‌ی غـذاهایی کـه تمرکـز فکر را بالا می‌برند، باید با احتیاط سخن گفت.

بسیاری از افراد تصور می‌کنند، فعالیت فکری چندان انـرژی نیـاز ندارد و به این دلیل، از ترس چاق شدن، یا کم غذا می‌خورند و یا حتی برخی از این افراد از رژیم‌هـای لاغـری کـه قبـل از درس خوانـدن از آن‌ها پیروی می‌کرده‌اند نیز تبعیت می‌کنند و به غلط تصور مـی‌کننـد که هیچ مشکلی به وجود نخواهد آمد.

نکته‌ی مهم آن است که فکر کردن نیز بـه انـرژی بـالایی نیازمنـد بوده و برای تمرکز فکری زیاد، باید انرژی فراوانـی را دریافـت کـرد. از این رو، افرادی که به دلیل شرایط کـاری یـا برنامـه‌ی درسـی فشـرده، فعالیت فکری بیش‌تری در مقایسه با افراد عـادی دارنـد، بایـد از مـواد غذایی پُرکالری (بهتر است غذاهایی باشند که در عـین کـالری فـراوان،

مواد مغذی بیش‌تری را نیز داشته باشند) استفاده کنند. به این دلیل، در این ایام گرفتن رژیم لاغری به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

در بین مواد غذایی مختلف و مکمل‌های گوناگون، گروهی از خوردنی‌ها هستند که می‌تواند تمرکز شما را بالا ببرند، توجه‌تان را افزایش دهند و ضمن تقویت سایر عملکردهای مغزی به تقویت قدرت حافظه نیز کمک کنند.

آب هویج

قند خون دانش آموزان در دوران کنکور ممکن است نوسان پیدا کند.

افت قندخون موجب سردرد می‌شود و دانش آموزان برای کاهش افت قندخون به مصرف شکلات شیرینی روی می‌آورند که می‌تواند موجب چاقی آن‌ها شود.

بهترین میان وعده برای دانش آموزان آب هویج است که موجب افزایش تمرکز دانش آموزان می‌شود و مصرف انواع مرکبات و میوه‌هایی مانند موز که سرشار از سروتونین است موجب آرامش آن‌ها می‌شود.

دانش‌آموزان در دوران کنکور برای پیشگیری از افت قند خون می‌توانند از میوه‌های خشک مانند انجیر و خرما استفاده کنند.

تغذیه‌ی صحیح و افزایش تمرکز یادگیری دانش‌آموزان

مصرف میان وعده‌های حاوی انرژی بالا و مواد مغذی پایین و یا استفاده از چربی و مواد قندی ساده موجب ایجاد حس سیری کاذب در کودکان می‌شود، بدون این که نیازهای تغذیه‌ای لازم آن‌ها را تامین کند.

گزارش‌هایی وجود دارند مبنی بر این که ویتامین‌های C، E، B، بتاکاروتن و منیزیم می‌توانند قدرت مغز را تقویت کنند. اما ثابت نشده که قرص‌های حاوی این مواد بتوانند باعث تقویت حافظه و تمرکز شوند.

ویتامین C را به راحتی در مرکبات می‌توان یافت. بتاکاروتن در هویج، اسفناج و دیگر سبزیجات برگ‌دار سبز وجود دارد.

مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا۳ مثل ماهی و کولین (ماده مغذی اصلی موجود در لسیتین) دارای اثرات خاصی هستند و بر سلامت ذهن، تاثیرات مثبتی دارند و پژوهشگران در تلاشند ترکیبی از این مواد را در اختیار افراد بگذارند تا قدرت حافظه آن‌ها تقویت شود.

کم‌خونی و فقر آهن به ویژه در دختران نوجوان می‌تواند زمینه‌ساز اختلال یادگیری و تمرکز شود.

برای بهبود حافظه و تمرکز خود، روی مصرف کنید. روی در غذاهای دریایی مانند ماهی و صدف خوراکی، غلات و حبوبات وجود دارد.

ماست و شیر کم‌چرب باعث افزایش هوشیاری ذهنی می‌شود.

مصرف مواد غذایی حاوی کافئین تمرکز و حافظه کوتاه مدت شما

را تقویت می‌کند. کافیین سبب افزایش تمرکز، تسریع واکنش‌ها و روند اندیشیدن می‌گردد. اما در مصرف آن زیاده روی نکنید. کافیین در شکلات، چای و قهوه موجود است. نوشیدن دو فنجان قهوه در روز کافی است.

غذاهای پیشنهادی برای افزایش تمرکز

متخصصان تغذیه به چند ماده غذایی مهم که به افزایش و تقویت قدرت تمرکز کمک می‌کنند، اشاره کرده‌اند.

در مقاله‌ای که به تازگی در سایت اینترنتی مدگورو به چاپ رسیده متخصصان تغذیه فهرستی از این مواد غذایی مفید برای مغز و حافظه را منتشر کرده‌اند که آگاهی از آن‌ها برای هر فردی در هر گروه سنی می‌تواند مفید و موثر باشد.

- **کافئین میزان هوشیاری شما را بالا می‌برد**: به خاطر داشته باشید که هیچ اسلحه سحرآمیزی وجود ندارد که ضریب هوشی شما را ناگهان بالا ببرد و شما را باهوش‌تر کند، اما بدون شک مواد خاصی مثل کافئین در بین خوردنی‌ها یافت می‌شوند که می‌توانند تولید انرژی کرده و تمرکز و توجه شما را افزایش بدهند.

کافئین در قهوه، شکلات، نوشابه‌های انرژی زا و برخی از داروها یافت می‌شود. کافئین هرچند در کوتاه مدت اما به هر حال بیداری و هوشیاری را در شما افزایش می‌دهد، اما مانند خوردنی‌های دیگر در

مصرف این ماده نیز نباید افراط و زیاده‌روی کرد.

- **گلوکز سطح هوشیاری را افزایش می‌دهد**: همان‌طور که می‌دانید قند، سوخت مغز است، اما در این‌جا منظور قند حبه‌ای یا شیرینی نیست، بلکه اشاره به گلوکز است که بدن از متابولیسم مواد قندی و کربوهیدرات‌هایی که می‌خورید به‌دست می‌آورد. اما با این حال به یاد داشته باشید که زیاده‌روی در مصرف این مواد در طول روز نه تنها مفید نبوده بلکه می‌تواند به حافظه آسیب وارد کند. بعلاوه اگر تلاش کنید که مواد قندی و کربوهیدرات‌های سالم را به عنوان منبع گلوکز مصرف کنید از عوارض جانبی مصرف شیرینی زیاد مثل چاقی نیز در امان خواهید بود.

- **خوردن صبحانه موجب افزایش تمرکز می‌شود.** اگر هر روز در موقع مناسب صبحانه بخورید، سوخت مغز شما تامین می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که خوردن صبحانه در تقویت تمرکز و حافظه کوتاه مدت نقش قابل توجهی دارد.

- **ماهی واقعاً غذای مغز است.** ماهی یک منبع پروتئینی مفید است که به دلیل غنی بودن از اسیدهای چرب امگا ۳ و ضروری برای رشد و عملکرد مغز مصرف آن بسیار توصیه می‌شود. این چربی‌های سالم قدرت مغز را بالا می‌برند و از زوال عقل و آلزایمر جلوگیری می‌کنند. مصرف ماهی در کاهش خطر بروز اختلالات و مشکلات روانی و نیز در تقویت حافظه بسیار موثر است.

- برای تقویت تمرکز و حافظه، شکلات و مغز خشکبار را نیز به رژیم غذایی خود بیفزایید. مغزها و دانه‌ها منابع غنی از ویتامین E (یک آنتی‌اکسیدان) هستند که از ضعف و ناتوانی ذهنی مربوط به بالارفتن سن تا حد زیادی جلوگیری می‌کنند. همچنین شکلات تلخ نیز خواص آنتی‌اکسیدانی فوق العاده‌ای دارد و حاوی محرک‌های طبیعی مثل کافئین است که می‌تواند تمرکز و قدرت توجه را بالا ببرد.

- افزودن آووکادو و غلات سبوس‌دار به رژیم غذایی خود را فراموش نکنید. هر عضوی در بدن به جریان خون وابسته است و قلب و مغز به عنوان دو عضو اصلی بدن از این جنبه بیش‌تر حائز اهمیت هستند.

مصرف رژیم غذایی حاوی غلات سبوس‌دار و میوه‌ها از جمله آووکادو خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی و کلسترول بد را کاهش می‌دهد که نتیجه آن بهبود جریان خون و در نهایت بهبود عملکرد سلول‌های مغزی است.

- توت نیز یک سوپر ماده مغذی برای مغز محسوب می‌شود. توت مشکلات مغزی ناشی از افزایش سن مثل آلزایمر و زوال عقل را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. این میوه ظرفیت‌های یادگیری و مهارت‌های حرکتی را در موش‌های سالخورده افزایش می‌دهد.

نقش مکمل‌ها و ویتامین‌ها و مواد معدنی را نیز نباید نادیده

گرفت. ویتامین‌های B, C, E ، بتاکاروتن و منیزیم همگی مکمل‌های قوی برای تقویت مغزند. با این حال متخصصان تاکید دارند که مصرف این مکمل‌ها و ویتامین‌ها باید با مشورت و تحت نظارت پزشک صورت گیرد.

شکر

اثر شکر بر هشیاری و آگاهی کمی پیچیده‌تر به نظر می‌رسد. این واقعیت وجود دارد که مغز از گلوکز به عنوان منبع اصلی سوخت استفاده می‌کند. در یک مطالعه که روی ۲۰ نفر انجام شد، از نوشیدنی شیرین یا کربوهیدرات‌ها استفاده شد و در هیچ کدام از آن‌ها وضعیت حافظه به طور مشخص بهتر نشد. تنها نتیجه ای که به نفع مواد شیرین تمام شد، این بود که غذاهای بسیار شیرین اثراتی سریع، کوتاه مدت و مثبت بر توانایی ذهنی دارند. پروفسورگلد، استاد روان‌شناسی و علوم اعصاب دانشگاه ایلینویز معتقد است در کل گلوکز (قند) اثراتی بر حافظه و یادگیری دارد، اما دخالت دیگر فرآیندها مثل استرس و تفاوت فردیِ سوزاندن گلوکز را نباید نادیده گرفت. او در آزمایش‌های خود به این نتیجه رسیده است که هر چه مقدار مصرف گلوکز بالاتر باشد، اثرات بر روی حافظه بهتر و بیش‌تر می‌شود، اما وقتی به یک مقدار خاصی می‌رسیم، دیگر شرایط بهتر نمی‌شود و حتی بدتر می‌شود و حتی اگر گلوکز از یک حد بالاتر بود، حافظه مختل می‌شود.

کربوهیدرات‌ها(قندها) و پروتئین‌ها

کربوهیدرات‌ها (قندها) در بدن به گلوکز تبدیل می‌شوند که این کار حداقل ۲ تا ۴ ساعت طول می‌کشد، در حالی که تجزیه پروتئین‌ها حداقل به ۴ ساعت زمان لازم دارد. بنابراین نمی‌توان گفت یک ماده غذاییِ خاص اثرات معجزه آسایی بر حافظه داشته باشد، بلکه متخصصان تغذیه معتقدند ترکیبی از غذاها مثل میوه جات، سبزیجات، غلات و دیگر مواد غذایی در کل باعث بهبود سلامت جسم و ذهن می‌شوند و اگر فردی رژیم غذایی سالمی‌داشته باشد، کل فعالیت‌های جسمی و ذهنی او در حد مطلوب و مورد نظر قرار می‌گیرند.

پُرخوری یا کم خوری

عامل دیگری که ممکن است با تمرکز فکر افراد رابطه داشته باشد، پُرخوری یا کم خوری است.

اگر فردی قبل از انجام یک کار مهم، پُرخوری کند، احساس خواب‌آلودگی می‌کند.

رژیم‌های غذایی پُرچرب روی آگاهی و تمرکز، اثراتَ منفی دارد، طوری که حافظه و یادگیری تضعیف می‌شود، پس نمی‌توان از افرادی که غذاهای پُرچرب می‌خورند، انتظار هوش آن‌چنانی داشت.

از سوی دیگر افرادی که کالری کافی دریافت نمی‌کنند و از وعده غذایی خود صرف نظر می‌کنند یا تحت رژیم‌های سخت غذایی قرار

دارند، نمی‌توانند تمرکز خوبی داشته باشند و حـواس آن‌هـا بـه راحتـی پرت می‌شود.

نقش صبحانه

همان‌طور که اشاره شد مصرف غلات کامل به همراه شیر کـم‌چـرب یـا نان و پنیر و گردو یکی از بهترین ترکیبـات بـرای تـامین یـک صـبحانه مغذی و کامل است. ضمن این که مصرف میـوه‌هـای تـازه را در وعـده صبحانه نباید فراموش کرد.

پژوهش‌ها نشان داده است کودکانی که صبحانه میل می‌کنند، حافظه کوتاه مدت بهتری نسبت به هم‌کلاسی‌های خود که صبحانه نمی‌خورنـد، دارند.

کودکانی که صبحانه‌های پُرکالری (مثل کیـک، شـکلات و شـیرینی) می‌خورند، تمرکز خوبی ندارند.

برای اطلاعات کامل‌تر در این زمینه به فصل قبل مراجعه کنید.

جینکو

گیاه جینکو (ژینکو یا گینکو) گیاهی است کـه عصـاره‌ی بـرگ‌هـایش در درمان نقص عمل کرد عضـوی مغـز (کـه بـه سـرگیجه، وزوز گـوش و سردرد همراه با ناراحتی خلق و اضطراب منجـر مـی‌شـود) و هـم چنـین افزایش تمرکز و حافظه، به کار می‌رود. اشکال اصلی استفاده از این گیـاه این است که با مصرف آن، احتمال بروز خونریزی افزایش مـی‌یابـد. بـه همین دلیل مصرف آن بایستی تحت نظر متخصص انجام گیرد.

یک فنجان قهوه به همراه شکر

بعضی غذاها برای کوتاه مدت باعث افزایش تمرکز فرد می‌شود دکتر ویلسون، سخنگوی انجمن رژیم غذایی امریکا معتقد است کافئین موجود در قهوه می‌تواند در رفع خستگی مفید باشد و به فرد انرژی بدهد؛ اما این اثر کاملاً کوتاه مدت است و خصوصیات فردی است که طول مدت اثر و یا واکنش نسبت به چنین موادی را تعیین می‌کند. بعضی از مردم با مصرف این مواد احساس بهتری دارند و به علت اثرات تحریکی این مواد، میزان ضربان قلب آن‌ها افزایش می‌یابد، در حالی که بعضی دیگر احساس ناراحتی می‌کنند و عصبی می‌شوند. همین حالات ناراحتی و عصبی شدن می‌تواند تمرکز فرد را مختل کند.

حتی اگر فردی با مصرف این گونه مواد غذایی احساس بهتری داشته باشد، به هر حال بعد از رفع اثرات این مواد غذایی دوباره به حالت قبلی برمی‌گردد و گاهی اگر این مواد بیش از حد مصرف شوند، مشکل‌ساز می‌شود؛ چراکه اثبات شده مصرف بیش از حد قهوه به دلیل داشتن کافئین زیاد باعث از بین رفتن تمرکز می‌شود.

غذاهای بسیار شیرین اثراتی سریع، کوتاه مدت و مثبت بر توانایی ذهنی دارند.

پروفسور گلد، استاد روان‌شناسی و علوم اعصاب دانشگاه ایلینویز معتقد است گلوکز (قند) اثراتی بر حافظه و یادگیری دارد، اما دخالت دیگر فرآیندها مثل استرس و تفاوت فردی در سوزاندن گلوکز را نباید نادیده گرفت.

اگر گلوکز از یک حد بالاتر برود، حافظه مختل می‌شود.

5

پیش‌گیری از اضطراب و استرس با تغذیه

اضطراب، انرژی بدنی و ذهنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و کاهش انرژی ذهنی و بدنی، خستگی، بی‌خوابی، تحریک پذیری، افسردگی، افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون، افت قند خون، آسیب پذیری سیستم ایمنی و تغییر در وضعیت اشتها ایجاد می‌شود. مجموع موارد بالا، تأثیر نامطلوبی بر فعالیت فرد سالم گذاشته و باعث تضعیف بدن وی می‌شود. آیا غذا در کنترل و یا حتی ایجاد استرس مؤثر است یا خیر؟

مطالعات مختلف علمی به روشنی تاثیر مصرف برخی از غذاها و مواد مختلف را در بروز اضطراب و استرس نشان می‌دهند. در واقع آن‌چه که می‌خوریم به طور مستقیم بر ساختار فیزیولوژیک و بیوشیمیایی بدن ما اثر دارد. بعضی از مواد غذایی سبب افزایش

اضطراب می‌شود؛ در حالی که دسته‌ی دیگری از غذاها در ایجاد آرامش و روحیه‌ی شاد تاثیرگذار هستند.

در حالِ حاضر مجموع نتایج تحقیقات بلند مدت انجام شده بر روی گروه‌های جمعیتی مختلف نشان می‌دهند افرادی که رژیم غذایی آن‌ها حاوی مقادیر زیادی گوشت، غذاهای فرآوری شده، غذاهای تخمیر شده، دسر، شیرینی جات، شکلات، غلات بدون سبوس، لبنیات چرب و تنقلات است، بیش‌تر علائم افسردگی را گزارش می‌کنند. در مقابل افرادی که رژیم غذایی‌شان بیش‌تر بر پایه سبزیجات، میوه‌جات و ماهی است، کمتر به افسردگی مبتلا می‌شوند.

متخصصان تغذیه برای کاهش اضطرابِ امتحان، راهکارهایی ارائه کرده‌اند. همه آن‌ها معتقدند شب امتحان باید غذاهای سبک خورد، اما وارد شدن به جلسه امتحان با شکم خالی را نیز کاملا نادرست می‌دانند. موارد زیر استرس و اضطراب را زیاد می‌کند:

۱- تند غذا خوردن
۲- خوب نجویدن لقمه‌ها
۳- زیاد غذا خوردن
۴- خوردن آب و مایعات همراه غذا
۵- غذاهایی مثل کافئین، فست‌فودها، آرد تصفیه شده، شکر، نوشابه‌ها، نمک، گوشت گوساله، غذاهای سرخ شده و شکلات.

به طور کلی عوامل تغذیه‌ای که در کاهش یا از بین بردن اضطراب و ایجاد حس آرامش به انسان کمک می‌کنند، عبارتند از:

۱- کاهش مصرف چربی‌های اشباع و کلسترول

۲- کنترل وزن مناسب

۳- نوشیدن بیش از ۸ لیوان آب در روز

۴- مصرف ماهی، میگو، جگر و گوشت.

۵- مصرف غلات کامل، جوانه گندم، اسفناج، پیاز، سیر، چغندر، زردچوبه، مخمر آبجو، هویج، کرفس، حبوبات و میوه‌های هسته‌دار.

تغذیه آرامش‌بخش: چه بخوریم که دچار استرس نشویم؟

دانستن این مطلب که استفاده از چه موادغذایی به آرام ماندن شما کمک می‌کند، اولین مرحله در کنترل استرس است.

۱- مصرف مواد غذایی حاوی تریپتوفان و سروتونین برای کنترل استرس پیشنهاد می‌شود. برخی از مواد غذایی که سرشار از تریپتوفان هستند، عبارتند از: گوشت بوقلمون، تمام غلات، حبوبات، سبزیجات، ماست، شیر و پنیر.

۲- کربوهیدرات‌ها را فراموش نکنید. افرادی که روزانه مقدار بسیار کمی‌کربوهیدرات مصرف می‌کنند، بیش‌تر دچار اضطراب، افسردگی و پرخاشگری می‌شوند. در حالی که بروز این احساسات منفی در کسانی که رژیم غذایی کم‌چرب ولی غنی

از کربوهیدرات دارند به میزان زیادی کاهش پیدا می‌کند. نـه تنهـا مواد قندی بلکه مواد نشاسته ای هم آرام بخشند، لـیکن اثـر مـواد قندی سریع‌تر است. نوشـیدنی‌هـای شـیرین حـداقل در عـرض ۵ دقیقه اثر می‌کند. بین نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه طول می‌کشد تا مواد نشاسته ای مانند غلات و نان اثر ببخشند.

۳- به اعتقاد کارشناسانِ تغذیه، از آن‌جا کـه کـاهش تمرکـز در افـراد مضطرب موجب کاهش قنـد خـون مـی‌شـود، لـذا خـوردن خرمـا، کشمش، انجیر و عسل مفید است.

۴- خوردن مواد نشاسته‌ای برای کسانی که احساس آشفتگی مـی‌کننـد، پیشنهاد می‌شود.

۵- مصرف آب میوه‌های طبیعی، خصوصا مرکبـاتماننـد آب پرتقـال، منابع اسیدهای چرب امگا ۳ و سبزیجات تازه هرگز فراموش نشود.

۶- مصرف کاهو باعث رفع عصبانیت و اضطراب می‌شود. کـاهو دارای خواص درمانی زیادی بوده و سرشـار از ویتـامین‌هـای A, B, C و آهن، کلسیم، فسفر، ید و منیزیم بوده و در رفع کم‌خونی بسیار موثر است. کاهو هضم‌کننده غذا، محرک اشتها و مسکن اعصـاب (باعـث آرامش اعصاب و روان می‌شود) و برطرف کننده تشنگی و یبوسـت بوده و از جمله سبزیجات اشتهاآور است که استفاده از آن در سالاد به افزایش اشتها کمک می‌کند.

۷- با مصرف انگور از اضطراب خود بکاهید. انگور به دلیـل ایـن‌کـه از آنتی‌اکسیدان غنی است، خواص بیشماری داشـته و باعـث کـاهش

استرس و نگرانی در افراد می‌شود.

۸- در میان سبزی‌ها نیز ریحان و نعناع به دلیل خواص ضد افسردگی و تقویت کنندگی سیستم عصبی و کاهو به دلیل کلسیم، پتاسیم و ترکیبی به نام لاکتوکاریوم در تسکین اضطراب بسیار مفید است. به این دلیل است که قبل از خواب، صرف مخلوط آب کاهو و آب سیب، در مقادیر مساوی، می‌تواند خواب راحتی را ایجاد کرده و آرامش‌بخش باشد.

۹- روغن نعناع اضطراب و بی‌قراری را برطرف می‌کند.

۱۰- مصرف روغن کنجد و زیتون موجب کاهش اضطراب و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. روغن کنجد علاوه بر دارا بودن چربی‌های غیر اشباع مانع اختلالات عصبی، افزایش نشاط و هوشیاری، کاهش دردهای مزمن و گرفتگی عضلات می‌شود. ویتامین E موجود در روغن کنجد خطر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی را در افراد کاهش می‌دهد.

۱۱- توصیه می‌شود دانش‌آموزانی که اضطراب زیادی دارند و نمی‌توانند صبحانه‌ی مفصلی بخورند، از موز و مقداری کشمش استفاده کنند.

۱۲- خوردن عسل و نوشیدنی‌های حاوی عسل در کاهش اضطراب بسیار موثر است.

۱۳- خوردن جگر، گوشت و ماهی، کمک زیادی در کاهش اضطراب می‌کند، زیرا کم‌خونی یکی از دلایل کاهش یادگیری و تمرکز است.

رفع اورژانسیِ اضطراب

۱- پرتقال را به عنوان بخشی از رژیم ضداضطراب خود در نظر داشته باشید. برای بهره مند شدن از این تاثیرکافی است، پوست پرتقال را بکنید و آن را مقابل بینی خود بگیرید و عطر آن را استشمام کنید. این اقدام موجب می‌شود که فشار خونتان کاهش پیدا کند.

۲- یک قاشق چای خوری عسل را به همراه یک نوک انگشت جوزا داخل یک فنجان آب پرتقال ریخته و پس از هم زدن، آن را بنوشید تا این معجون شما را سرحال بیاورد.

۳- برای بهره مندی از تاثیر آرامش‌بخش رزماری، از چای آن استفاده کنید. به این ترتیب که یک تا دو قاشق چای خوری رزماری خشک شده را داخل یک فنجان آب جوش بریزید، ۱۰ دقیقه آن را کنار بگذارید تا خیس بخورد، سپس آن را بنوشید. بو کردن رزماری هم می‌تواند به شما آرامش بدهد و می‌توانید از عطر این گیاه برای کاهش اضطراب استفاده کنید.

۴- اگر می‌دانید که در شرایط استرس‌زایی قرار خواهید گرفت، از مکمل‌های غذایی حاوی ویتامین B بهره بگیرید. در یک مطالعه مشخص شد که میزان فشار خون و میزان هورمون کورتیزول در اثر مصرف ۳ گرم ویتامین B قبل از ایجاد شرایط استرس‌زا، سریع‌تر به حد طبیعی باز می‌گردند.

با مصرف انگور از اضطراب خود بکاهید

محققان با آزمایش بر روی موش‌ها دریافتند مصرف انگـور در کاهش اضطراب، فشار خون ناشـی از عصـبانیت و مشـکلات روان شناختی موثر است.

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در انگور در رفتار، یادگیری، عملکرد حافظه و فشار خون نقش مهمی را ایفا می‌کنند.

اضـطراب، نگرانـی، مشـکلات روان شـناختی و فشـار خـون اختلالاتی پیچیده و متمایز هستند، با این وجود عوامـل یکسـانی در این مشکلات دخالت دارند.

اضطراب یکی از عواملی است که در یادگیری نقش دارد، ولـی تاکنون علتی برای این رابطه یافت نشده است.

پژوهشگران با کمک موش‌های آزمایشگاهی نقـش اسـترس و رابطه آن با مشکلات روان شناختی و فشار خون ناشی از عصـبانیت را مورد بررسی قرار دادند. محققان در این تحقیق دریافتند میـزان استرس در مـوش‌هـایی کـه بـه مـدت دو هفتـه از انگـور تغذیـه می‌کردند کاهش و سطح یادگیری و حافظه آن‌هـا افـزایش یافتـه است و همچنین در موش‌هایی که انگور در برنامه غذایی آنان وجود نداشت، افزایش فشار خون دیده شد.

این تحقیق نقش مهم انگور را در سلامتی افراد نشان می‌دهد.

انگور به دلیل ایـن‌کـه از آنتـی‌اکسـیدان غنـی اسـت خـواص بیشماری داشته و باعث کاهش استرس و نگرانی در افراد می‌شود.

غذاها چگونه اثر ضد استرسی به وجود می‌آورند؟

غذاها از چندین راه این کار را انجام می‌دهند. غذاهای آرامش‌بخش مثل سوپ (و آش) سطح سروتونین بدن را افزایش می‌دهند. سروتونین در کاهش فشار روانی موثر است. برخی دیگر از غذاها میزان هورمون‌های کوتیزول و آدرنالین را در بدن کاهش می‌دهند. این هورمون‌ها در درازمدت در بدن عوارض ایجاد می‌کنند. یک رژیم غذایی خوب می‌تواند با اثر مثبت بر عملکرد سیستم ایمنی بدن و کاهش فشار خون از اثرات استرس پیشگیری کند.

کربوهیدرات‌های پیچیده

کربوهیدرات‌ها مغز را وادار به ساختن سروتونین می‌کنند. برای این‌که میزان سروتونین بدنتان را تنظیم کنید، بهتر است مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده را دنبال کنید، زیرا این مواد کندتر و آرام‌تر هضم و جذب می‌شوند. کربو هیدرات‌های پیچیده میزان قند خون را نیز تنظیم می‌کنند، که این خود باعث سرحالی و آرامش خاطر می‌شود.

کربوهیدرات‌های ساده

متخصصان معمولاً عدم استفاده از کربوهیدرات‌های ساده را که شامل شیرینی و نوشابه هستند پیشنهاد می‌کنند. ولی این خوراکی‌ها می‌توانند در زمان کم اثرات منفی استرس را از بین ببرند. قندهای ساده خیلی سریع جذب بدن شده و بر میزان سروتونین اثر می‌کنند.

مرکبات

مرکبات حاوی مقادیر زیادی ویتامین B هستند. تحقیقات نشان می‌دهند که این ویتامین میزان هورمون‌های استرس‌زا را با تقویت سیستم ایمنی بدن کاهش می‌دهد.

اسفناج

وجود منیزیم در اسفناج مانع استرس است. منیزیم در تنظیم هورمون کورتیزول نقش دارد. کمبود منیزیم باعث سردرد و خستگی می‌شود که از علائم استرس هستند. یک کاسه اسفناج به راحتی می‌تواند ذخایر منیزیم بدن را تامین کند. اگر اسفناج دوست ندارید، می‌توانید از باقلا و یا ماهی قزل آلا استفاده کنید.

ماهی‌های پر چربی

اگر با ماهی‌های پرچرب رابطه‌ی خوبی داشته باشید، می‌توانید میزان هورمون‌های کورتیزول و آدرنالین را در بدنتان تنظیم نگه دارید. اسیدهای چرب امگا-۳ که در ماهی تن و قزل‌آلا یافت می‌شوند، از جهش ناگهانی هورمورن‌های استرس‌زا و بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند. نحوه‌ی مصرف ایده‌آل این است که، هفته‌ای حداقل دو بار و در هر بار ۱۰۰ گرم ماهی پرچرب مصرف کنید.

چای خشک

مطالعات نشان داده‌اند که چای خشک می‌تواند به بهبود سریع‌تر پس از شرایط استرس‌زا کمک کند. در مقایسه‌ای که بین یک گروه از

افراد که روزی ۴ فنجان چای مصرف می‌کردند با گروهی از افراد که روزی یک فنجان از نوشیدنی‌های مختلف مصرف می‌کردند، نشان داد که مصرف‌کنندگان چای، بعد از قرارگرفتن در موقعیت‌های استرس‌زا، نسبت به گروه دیگر آرامش بیش‌تر و سطح کورتیزول پایین‌تری دارند. در ضمن بر خلاف چای، قهوه میزان کورتیزول خون را افزایش می‌دهد.

پسته

پسته می‌تواند عوارض ناشی از هورمون‌های استرس‌زا را تخفیف دهد. زمانی که زیر فشار و استرس هستید، آدرنالین باعث افزایش فشار خون و ضربان قلب می‌شود. خوردن پسته فشار خون را کاهش می‌دهد و مصرف روزانه‌ی آن باعث می‌شود زمانی که آدرنالین در جهت افزایش فشار خون عمل می‌کند، اثر مهلک و خیلی بدی بروز نکند.

بادام

بادام سرشار از ویتامین‌های مختلف است. بادام حاوی ویتامین E، تقویت کننده‌ی سیستم ایمنی بدن، است

سبزیجات خام

سبزیجات خام، از راهی مکانیکی با استرس مقابله می‌کنند. جویدن این سبزیجات فک را از گرفتگی و تشنج رها می‌کند.

خوراک قبل از خواب

خوردن کربو هیدرات‌ها قبل از خواب باعث افزایش ترشح سروتونین و در نتیجه خواب راحت‌تر می‌شود. غذاهای سنگین قبل از

خواب ممکن است باعث دل درد شوند. پس بهتر است از خوراک سبک‌تری استفاده کنید.

شیر

شیر گرم قبل از خواب، در کاهش استرس بسیار موثر است. متخصصان شیر کم چربی را توصیه می‌کنند.

گیاهان دارویی

گیاهان دارویی که برای کاهش یا از بین بردن علایم اضطراب و دلهره می‌توان از آن‌ها استفاده کرد عبارتند از:
گل سرخ، اسطو خودوس، جودوسر، گل گاوزبان، سنبل طبی، گل ساعتی، ریحان، گل شاه پسند، علف چای و... به یاد داشته باشیم که برای استفاده درست (دم کرده، داخل کپسول، برای ماساژ و...) این نوع گیاهان باید از نظر و توصیه متخصصین کمک گرفت.

مواد غذایی استرس‌زا

برخی موادغذایی وجود دارند که هنگام استرس و هیجان باید از خوردن آن‌ها اجتناب کنید. محرک‌هایی مانند کافئین باعث شدیدتر شدن استرس می‌شوند. بنابراین بهتر است به جای نوشیدن قهوه، چای سیاه و نوشابه یک فنجان، دم کرده نعناع و یا چای سبز بنوشید که هر دو اثری آرام‌بخش بر روی شما خواهند داشت.

۱- کافئین

در بین تمام عوامل رژیمی‌که در وخیم‌تر کردن شرایط اضطراب و دلهره نقش دارند، کافئین از همه معروف‌تر است. کافئین اثر تحریکی مستقیم بر بسیاری از سیستم‌های بدن به ویژه مغز و اعصاب دارد و هم‌چنین مصرف آن باعث تخلیه‌ی ذخایر ویتامین گروه B (که خود از عوامل ضداضطراب است)، می‌شود. کافئین، همچنین مانع جذب آهن موجود در گوشت شده و می‌تواند موجب کم خونی و فقر آهن شود.

کافئین اثر تحریکی مستقیمی بر بسیاری از سیستم‌های بدن به ویژه مغز و اعصاب دارد.

منابع کافئین قهوه، چای، شکلات و بعضی نوشابه‌های گازدار می‌باشند

مواد محرک در بدن، باعث افزایش ترشح اسید معده و هورمون‌های تیروئید می‌شوند. در ضمن با افزایش کارکرد کلیه‌ها، میزان ادرار نیز افزایش می‌یابد.

بسیاری از افراد با کاهش مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار (مانند قهوه، چای، نوشابه‌های کولادار و...) کمتر دچار اضطراب می‌شوند و آرامش بیش‌تری دارند.

دکتر"مالکوم بروس" عضو نهاد روانپزشکی لندن، کافئین را علت اختلالات اضطرابی می‌داند. وی طی بررسی‌های اخیر خویش دریافته است که حدود ۲۵٪ بیمارانش که دچار اختلال و بیماری

دلواپسی بوده‌اند بعد از ترک کافئین به طرز چشم گیری بهبود یافته اند. به نظر آشتون (۱۹۸۴) کافئین اضطراب‌زاست و علایمی ایجاد می‌کند که از علایم روان‌نژندی اضطراب غیرقابل تفکیکند. این علایم شامل بی‌خوابی، سردرد، تحریک‌پذیری، لرز، تهوع و اسهال هستند. ثابت شده است که کافئین تحمل و وابستگی جسمی به بار می‌آورد و قطع آن باعث علایمی مانند سردرد، خواب آلودگی، تحریک‌پذیری، ضعف تمرکز و اضطراب را در پی دارد.

۲- نمک طعام

خوردن غذاهای شور و پر نمک به دو دلیل در ایجاد استرس و اضطراب تاثیر دارند:

الف- مصرف زیاد نمک باعث تخلیه ذخایر پتاسیم بدن می‌شود. پتاسیم ماده‌ای معدنی است که برای عملکرد طبیعی سیستم عصبی ضروری است.

ب- خوردن غذاهای شور با بالا بردن نوسانات غیرطبیعی فشار خون بر فعالیت‌های عادی قلب و عروق تاثیر منفی می‌گذارد، این مسئله خود زمینه را برای ایجاد اضطراب آماده می‌کند. با کاهش مصرف نمک خوراکی‌های شور و سایر غذاهای فرآیند شده می‌توان دریافت نمک را محدود کرد.

۳- نگهدارنده‌ها و افزودنی‌های شیمیایی:

دسته‌ای از مطالعات علمی نشان داده‌اند که مواد شیمیایی مانند

نیتریت‌ها، بی‌سولفیت، مونو سدیم، گلوتامات، طعم‌دهنده‌ها و رنگ‌های مصنوعی که با میزان و تنوع زیاد در انواع خوراکی‌های رنگارنگ و غذاهای فرآیند شده به کار می‌روند، با پیشرفت اضطراب و دلهره در افراد مستعد رابطه دارند.

بنابراین غذاهای آماده و صنعتی مصرف نکنید، از این دسته می‌توان به این موارد اشاره کرد: آرد تصفیه شده، شکر، نوشابه، شیرین‌کننده‌های مصنوعی، نگهدارنده‌ها، نمک، غذاهای سرخ شده، ادویه و... در عوض در این شرایط توصیه بیش‌تر به مصرف غذاها و مواد غذایی طبیعی و فرآیند نشده مانند میوه‌ها، سبزی‌های تازه و... می‌باشد.

۴- قند و شکر:

حذف یا کاهش مصرف قند و شکر و انواع محصولاتی که در تهیه آن‌ها از شکر استفاده شده است به بهبود حالات و شرایط بیماران کمک خواهد کرد. می‌توان به جای این خوراکی‌ها، میوه‌های تازه و یا انواع خشک آن‌ها (مانند کشمش، خرمای خشک و توت خشک) را جایگزین کرد.

۵- غذاهای آلرژی زا:

مصرف این مواد غذایی می‌توانند یکی از عوامل موثر در بروز مشکلات روحی و روانی باشد.

۶- شیر گاو و بستنی:

در برخی افراد ممکن است ایجاد اضطراب کند. برای این که بفهمید این غذاها در شما ایجاد اضطراب می‌کند یا نه مواد لبنی را به مدت ۳ هفته از برنامه‌ی غذایی حذف کنید. سپس تدریجی آن را اضافه کنید و برگشت علایم شرایط عصبی را کنترل کنید.

کاهش استرس با ورزش

علاوه بر تغییر دادن رژیم غذایی، ورزش کردن از بهترین راه‌های کنترل استرس است. ورزش‌های ایروبیک، موثرترین نوع ورزش هستند. زیرا باعث گردش بهتر اکسیژن و ترشح اندورفین‌ها که مواد بروز دهنده‌ی شادی هستند، می‌شود. اگر می‌خواهید نتیجه‌ی ورزش را ببینید، هفته‌ای ۳-۴ بار و در هر بار به مدت نیم ساعت ورزش ایروبیک انجام دهید.

فعالیت‌های ورزشی ایروبیک (هوارسان) مانند دویدن آهسته، دوچرخه سواری و تند راه رفتن به طور موثری فشارخون را کاهش می‌دهند. اما اگر می‌خواهید وزنه‌برداری کنید و وزنه‌های سنگین بلند کنید و یا به سرعت بدوید باید بسیار مراقب و هوشیار باشید. این شروع‌های ناگهانی در کوتاه‌مدت و انجام فعالیت‌های شدیدی که ورزش‌های غیرهوازی نامیده می‌شوند، احتمالا به طور موقت فشارخون را بالا می‌برد. البته این فعالیت‌ها را از برنامه خود حذف نکنید؛ تنها مراقب باشید وزنه‌های خیلی سنگین بلند نکنید و یا در حین ورزش

نفس خود را در سینه حبس نکنید (بلکه تنفس خود را کنترل کنید.)

یوگا تمرینی ایده‌آل برای مقابله با استرس است؛ ترکیبی از فعالیت‌های فیزیکی و تنفس کنترل شده می‌تواند هم جسم و هم روح شما را به آرامش برساند.

بنابراین برای کاهش علایم و عوارض استرس:

۱. با مصرف ۱ لیوان آب پرتقال تازه یا آب میوه‌های طبیعی حاوی ویتامین C روز خود را شروع کنید. چون ویتامین C به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

۲. در طول روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشید. این آب می‌تواند به صورت آب، آب میوه و چای (به غیر از قهوه) باشد.

۳. سعی کنید در طول روز فقط یک فنجان قهوه میل کنید، نه بیش‌تر!

۴. از افت قند خون جلوگیری کنید و غذا را در وعده‌های منظم، کوچک و سالم میل نمایید.

۵. مصرف غذاهای حاوی تریپتوفان مانند: مغزهای گیاهی (پسته، فندق، بادام و...) موز و غلات کامل، دستگاه عصبی را تسکین می‌دهد.

۶. جوشانده‌های گیاهی برای تسکین اعصاب مناسب هستند. می‌توانید آن‌ها را با یک قاشق غذاخوری عسل میل کنید.

۷. استفاده از مواد پروتئینی مثل: تخم مرغ و گوشت سفید و قرمز در شرایط پراسترس خستگی بدن را رفع می‌کنند.

۸. از انواع غذاهای بدون چربی یا کم چربی استفاده کنید.

۹. حداقل هفته‌ای ۳ بار و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه به طور منظم ورزش کنید.

۱۰. برای رفع تنش روزانه، پس از کار یک حمام ولرم تا خنک بگیرید.

۱۱. در حالت استرس از داروهای آرام بخش استفاده نکنید.

۱۲. مصرف میوه‌های تازه با پوست و غلات کامل (با سبوس) و سبزیجات در طول روز بدن شما را از آثار زیان‌بار استرس سالم نگه می‌دارد.

۱۳. مهارت مدیریت زمان و برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف و نحوه برقراری ارتباط با اطرافیان را بیاموزید تا با موقعیت‌های استرس‌زا کمتر مواجه شوید.

۱۵. در برخورد با موقعیت‌های تنش‌زای غیرمترقبه در ابتدا آرامش خود را حفظ کنید و سپس با توکل به خدا و با عقل و منطق به بررسی راه حل‌های موجود بپردازید.

منابع

۱. امین پور، آزاده، اصول علم تغذیه، تهران، شرکت سهامی‌انتشار، ۱۳۷۲.

۲. توماس، دیوید، تقویت حافظه، ترجمه‌ی فرهاد همت‌خواه، تهران، انتشارات عصر کتاب، ۱۳۸۹.

۳. حسینی، سید محمدرضا، زندگی سالم با تغذیه سالم، تهران، انتشارات شلاک، ۱۳۸۰.

۴. خلدی، ناهید، اصول تغذیه رابینسون، تهران، نشر سالمی، ۱۳۷۸.

۵. فروزانی، مینو، مبانی تغذیه، تهران، شرکت سهامی‌چهر، ۱۳۷۲.

۶. میلر، بروس، تقویت حافظه، ترجمه‌ی شیدا فروغی، تهران، نشر اندیشه زرین، ۱۳۸۹.

۷. هوشمند ویژه، محمد، فرهنگ پزشکی، انگلیسی فارسی، ترجمه‌ای از

واژه‌نامه مصور دورلند نوشته‌ی ویلیام الکساندر نیومن، تهران: مؤسسه نشر آگاه، ۱۳۷۰.

8. How to Combat Stress with Good Nutrition, Elizabeth Scott, 25 March 2006.
9. Mahan,L. K. Krauses Food, Nutrition and Diet Therapy W. B. saunders company. 9thed. 1996 pg. 94 – 96.

1. www. alwaysyourchoice
2. www. behsite. ir
3. www. hamedan. ir
4. www. mums. ac. ir
5. www. seemorgh. com/health
6. www. stress. about. com

WHAT EVERY STUDENT
SHOULD KNOW ABOUT

Nutrition & Learning

- اثر تغذیه بر فعالیت‌های جسمی و ذهنی
- اثر تغذیه بر حافظه
- غذاهای کاهنده قدرت حافظه
- اثر تغذیه بر قدرت یادگیری و تجزیه و تحلیل
- تغذیه و تمرکز
- تغذیه و استرس
- پرخوری و کم‌خوری